ТЕХНОГИД | СКРЫТЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ТВОЕГО ПРИБОРА

СЕНТЯБРЬ
2009

Men's Health

УКРАИНА

СЕКС VS КОТЛЕТКИ
КАК НЕ ЗАСКУЧАТЬ ПОД ОБЩИМ ОДЕЯЛОМ

ЗВЕЗДА И СМЕРТЬ
НЕ БЕРИ ПРИМ�ер С ГЕНИЯ

5 m² ФИТНЕС-ТОЧКА
В ТЕСНОТЕ, ДА НЕ В ОБИДЕ

ОДИНОКИЙ БИЦЕПС ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ

ВРАГ ПО РАСЧЕТУ
КТО ЖЕЛАЕТ ТЕБЕ ЗЛА

10 МИФОВ ПРО АЛКОГОЛЬ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Эван Макгрегор
АКТЕР

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА **20 ГРИВЕН**

SHITUFINET.UA
FREE TORRENT TRACKER
NEW

СОДЕРЖАНИЕ | 09.2009

Деньги на ветер
34

НА ОБЛОЖКЕ

68 ТЕХНОГИД
Скрытые возможности твоего прибора

50 СЕКС VS КОТЛЕТКИ
Как не заскучать под общим одеялом

62 ЗВЕЗДА И СМЕРТЬ
Не бери пример с гения

56 5 М² — ФИТНЕС-ТОЧКА
В тесноте, да не в обиде

92 ОДИНОКИЙ БИЦЕПС
желает познакомиться

46 ВЫХОД: ЕСТЬ!
О пользе вредных продуктов

36 ВРАГ ПО РАСЧЕТУ
Кто желает тебе зла

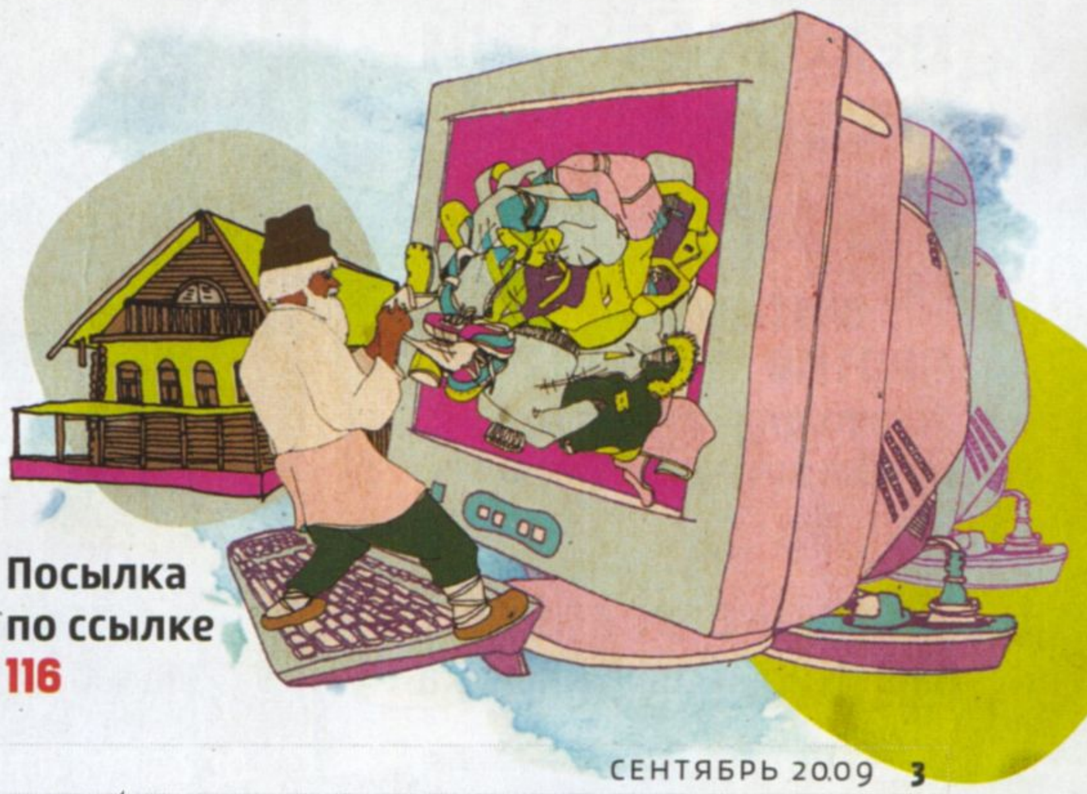
32 10 МИФОВ ПРО АЛКОГОЛЬ

БОНУС

122 САМАЯ БОЛЬШАЯ ЖЕНСКАЯ ГРУДЬ

25 МОЖНО ТОЛЬКО ЯБЛОЧКО КУСНУТЬ

Фотограф: **Sam Jones**



Посылка по ссылке
116

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 09.2009

EXTRA
ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

СЕКС

25 НЕ ТРОГАЙ ЕЕ!
5 интрижек, которые могут обернуться катастрофой

КУХНЯ

28 ВСЕ ПЕЧЕШЬ?
4 шага к званию лучшего пекаря района

ПРОФИЛАКТИКА

30 ДРУГИЕ ВОСЕМЬ ЧАСОВ
12 советов для здорового сна

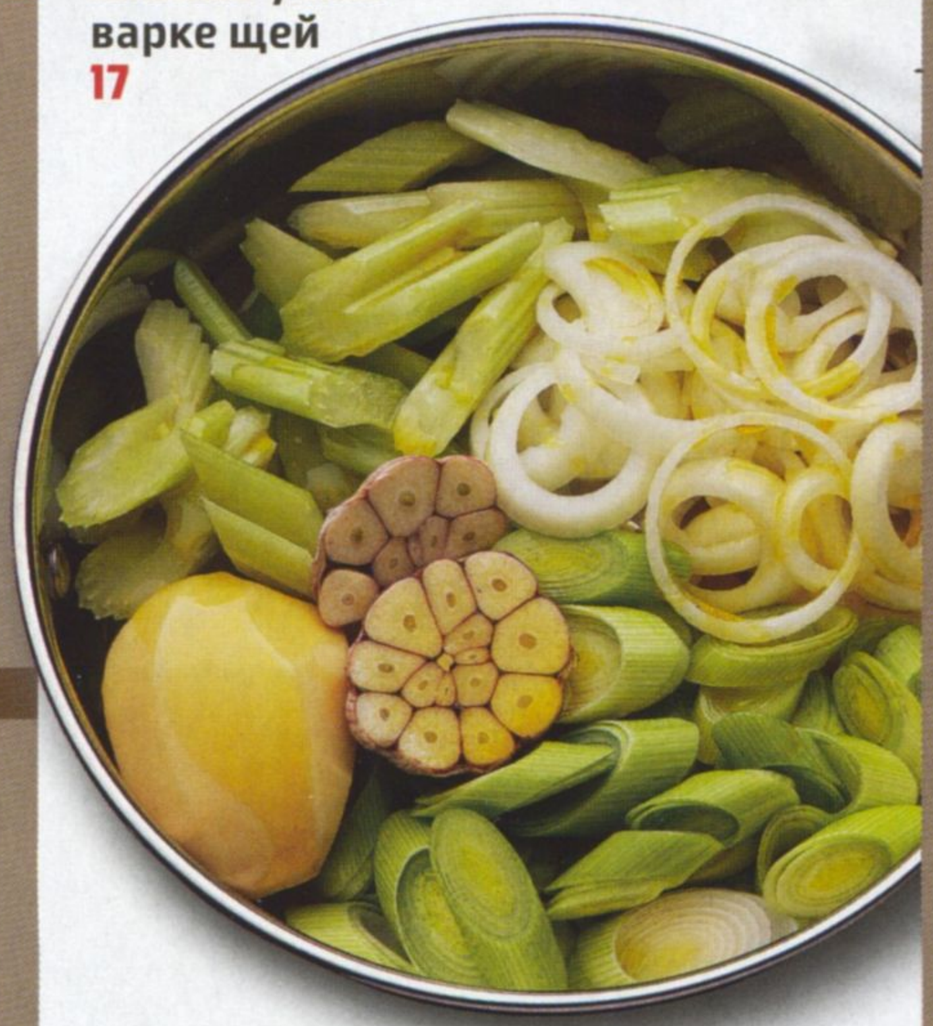
ЖИЗНЬ

34 ХВАТИЛ ЛИШНЕГО
11 бессмысленных покупок. Не ведись!

"Держи в запасе силовые методы противостояния..." 36

68 ОБНАЖАЕМ СУТЬ ВЕЩЕЙ...

...также учим варке щей 17



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ЗДОРОВЬЕ?

96 ФИТНЕС ПРОТИВ АСТМЫ
Рецепт для тех, у кого проблемы с дыханием

САМООБОРОНА

98 ПЬЯНСТВУ БОЙ!
Заблокируй собутыльника

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

42 ПОЙТИ ПО МИРУ
Эван Макгрегор

GUIDE TO STYLE

102 ЗАПАХ ВРЕМЕНИ
Каждому аромату – свой час

106 БРЮЧНЫЙ ВОПРОС
Ниже пояса

108 ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ БАБЬИМ ЛЕТОМ

116 СЕТЕВОЙ МАРКЕТИНГ
Шопинг в Интернете

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

8 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
10 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
12 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
24 ИМПУЛЬС, а также 40 и 90
99 СМИРНОВ ОТВЕТИТ
118 MH PROMOTION
121 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
122 7 САМЫХ...

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

ДЕЛО ТЕХНИКИ

МЫСЛИ ОБ ИЗОБРЕТЕНИЯХ

Технология — это искусство переделать мир так, чтобы с ним уже не сталкиваться.
Макс Фриш

Нужда рождает изобретение, изобретение — две нужды.
Ясон Эвангелу

Техника техникой, но лифт ломается чаще, чем лестница.
Станислав Ежи Лец

О 10100001010101101001010101000010101011010010101010111000101010101010100101101010101010101001011010010101011010010100100100101000101010010101010101010100101010101001010101010101010100101010101001010101010101010100101010101001

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ТУРНИК ВМЕСТО ТВ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Привет, любимый журнал. Расскажу вам историю о том, как благодаря вам я привил любовь к спорту своему рабочему коллективу. Все мои коллеги по работе проводили свой досуг за телевизором. Соответственно, в обеденное время все разговоры велись про любимые телепередачи. Так как я чувствовал себя дискомфортно в данных дискуссиях, то решил провести пропаганду более полезного способа проведения свободного времени. Взявши пару номеров журнала МН, я раздал их коллегам. Результат не заставил себя долго ждать — в воскресенье весь мужской коллектив играл в футбол, а через неделю возле беседки был установлен турник. В общем, дискуссии про телепрограммы больше не ведутся, я нахожусь в компании единомышленников, а МН получил новых читателей. Спасибо вам!

ЕВГЕНИЙ

МН: И тебе спасибо, Евгений, за посев "разумного, доброго, вечного" в одном конкретно взятом коллективе. За заслуги в деле продвижения здорового образа жизни в массы дарим тебе туалетную воду ENCRE NOIRE от LALIQUE.

ПОТЕР — И ЗАПАХ

Читаю журнал недавно, но думаю, что буду делать это долго. Один вопрос. Почему бы не сделать в МН такую вещь: идет реклама рома или коньяка — а там пробник? Или хотя бы пива, да неважно... Открыл, потер — и запах. По-моему, хорошая идея.

АЛЕКСАНДР

МН: В целом мы согласны, что лучше здоровую еду занюхивать ромом, чем ром занюхивать здоровой едой. Вот только есть одно "но" — наш журнал алкоголь не рекламирует.

СОВЕТЫ ЭКТОМОРФА

МН дает дополнительный стимул к жизни — вроде пинка под зад: посмотри на этих ребят — они не только молоды и активны, но и выпускают такой журнал, послушайся их совета и иди погуляй или съезди куда-нибудь... Дней через 20 рутина затягивает — и... правильно, выходит новый номер.

Теперь пара слов о скутерах к статье из июньского номера ("Анатомия табуретки"). Как человек, ездящий на мотоцикле, хотел бы добавить: надо купить себе хотя бы минимум экипировки — шлем (очень важно, обязательно!) и перчатки.

P.S. И последнее, вы проводите конкурсы/тренинги на похудение, а не хотите ли провести такой же на набор массы? Готов предоставить вам прекрасный экземпляр эктоморфа с недобором по весу.

ВАЛЕНТИН

МН: Валентин, спасибо за советы! А что касается набора массы, пока поработай над своим эктоморфом самостоятельно, а мы подумаем насчет конкурса.

ВИРУС ГЛОБАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ

Кризиса нет! Живу я в провинциальном городке, где редко что-то происходит, но сейчас не об этом. За три года, что я читаю ваш журнал, в моей жизни произошло много событий: окончил институт, нашел отличную работу, встретил очаровательную девушку... Только благодаря МН, находясь в таком, казалось бы, дремучем городе, я научился готовить, начал разбираться в музыке, кино и различных видах искусства; уделяю большое внимание внешнему виду, слежу за последними тенденциями аудио-, видео-, автомира... Найти людей, похожих на жителей мегаполисов, в нашем городе действительно трудно, я же стремлюсь именно к этому. Мало того, мои друзья тоже стали заражаться вирусом глобальных знаний, получаемых со страниц журнала. МН — это именно та переменная, которой не хватало в моей жизни.

VASILY

МН: Главное, чтобы эта переменная оставалась константой. Постоянной то есть. Только вот спешим тебя преду-

ФОТО: CITIZENTED, ЯРОСЛАВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

предить: жители мегаполиса — люди, как правило, издерганные и мечтающие из этого самого мегаполиса вырваться. А уделять внимание своему внешнему виду и следить за последними тенденциями можно (и нужно!) в любой точке земного шара.

ПОДМЕНА ЛЮБОВНИЦ

Здравствуйте, уважаемая редакция Mens Health. Уже около полугода читаю ваш журнал. Обожаю рубрику "Мужские ответы", потому что она меня всегда очень улыбает, но письмо не об этом. Я прочитала рубрику "Секс", а именно размышления Ильи Родионова на тему того, какова должна быть идеальная любовница, и почему-то представила себе закомплексованного мужчинку ростом "метр с кепкой в прыжке" (ничего личного). Ну, допустим, может быть, что отличная любовница невысокого роста (но тут каждому, как говорится, свое), с небольшой и немаленькой грудью и т.д., не в этом суть. Но с каких пор уверенная в себе девушка с конкретными целями в жизни стала "классической блядью"? С каких пор вообще у "классических блядей" такие благородные цели в жизни? Зато якобы хорошая любовница "не имеет цели в жизни и живет настоящим и прошлым"... Бред и подмена понятий. Хотя это мое мнение — не факт, что правильное.

Спасибо за внимание, творческих успехов.

YASIA KLIUSHNIKOVA

МН: Молодец, что вступилась за уверенных в себе девушек с конкретными целями в жизни. Им и так нелегко живется, а тут еще пишут про них такое...

УКРЕПЛЯЕМ ПАЛЬЦЫ

Меня удивил ответ вашего сотрудника на вопрос читателя, как научиться отжиматься на пальцах. Я более 15 лет занимаюсь боевыми единоборствами и считаю этот вопрос более чем нужным и интересным, а ответ — некомпетентным. Дело в том, что во время драки при слабых пальцах, как правило, ломаются и выбиваются безымянный палец и мизинец. Поэтому укрепление пальцев — очень важное дело! Мои рекомендации, если они, конечно, будут опубликованы, помогут многим ребятам как сохранить пальцы, так и постоять за себя. По личному опыту могу сказать, что это не раз меня выручало. Так, например, когда я схватил пальцами за горло нападающего на меня мужчину, он забыл о том, что у него в руке был нож. Вряд ли я бы смог добиться такого эффекта, если бы у меня были слабые пальцы. А рекомендации мои более чем просты. Для начала нужно начать отжиматься на кулаках. Когда вы сможете отжаться на кулаках не менее 30 раз, нужно переходить на пальцы. Сначала на все 5 (имею в виду на каждой руке), и не стоит сильно усердствовать, лучше добавлять по 1 разу. Например, после кулаков, как только вы перешли на пальцы, начните с 3 или 5 раз. Затем добавляйте по 1 разу. После того как вы сможете спокойно отжаться на 5 пальцах 20 раз, можно переходить на 4 пальца и так далее по той же схеме. Я доходил до 21 отжимания на 2 пальцах (на каждой руке). Помимо этого, рекомендую жать кистевой эспандер, но не всеми пальцали, а попеременно двумя-тремя. Также можно сжимать мячик для большого тенниса.

Спасибо за внимание.

ВАШ ПОСТОЯННЫЙ ЧИТАТЕЛЬ АЛЕКСАНДР

МН: Спасибо за подробные рекомендации, Александр. Сотрудник, отвечавший на письмо читателя, приговорен к ежедневным тренировкам по вашей схеме. В свободное от работы время.

ШАРИК, ФОНДЮ!

В свое время благодаря МН я узнал, что такое "фондю". Как-то, гуляя с собакой, я случайно обронил в разговоре это слово. Нет, это не просто слово, это заклинание, сакральный призыв! Моя собака, услышав его, недолго думая, возбудилась, оживилась и села гадить. Совпадение? Не-е-е. Сперва я тоже так подумал, но уже на следующий день по команде "фондю!" моя собака не только писала, но и, простите, какала. С тех пор это превратилось в систему: нужно быстро погулять? — "фондю" и домой. Вывод: я это блюдо не пробовал, но собаке своей доверяю. И МН доверяю тоже.

МИХАИЛ

МН: Не теряй времени, Михаил. Открывай школу нетрадиционной дрессировки и обучай собак нестандартным командам. Как варианты: "багет!", "рататуй!", "бри!", "наан!", "кус-кус!", "рольмопс!", "фахитас!". А фондю при случае попробуй, не пожалеешь.

ФОТО: DEMORDIAN

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

РАССКАЖИТЕ, КАК ПРАВИЛЬНО СОДЕРЖАТЬ РАСТИТЕЛЬНОСТЬ НА ТЕЛЕ (В ПОДМЫШКАХ, НА ГРУДИ) В ОПРЯТНОМ СОСТОЯНИИ, А ТАКЖЕ ОБ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБАХ ЕЕ УДАЛЕНИЯ.

Правило одно — содержать и тело, и растительность на нем в чистоте. Волосы в носу и ушах удалять непременно. Есть специальные триммеры — машинки для избавления от этих нежелательных волос. Они безопаснее, чем обычные ножницы. Дальше все индивидуально. Если бреешь под мышками, то учти, что кожа там очень нежная. Лучше делать это вечером и пользоваться гипоаллергенным гелем для бритья. Как вариант, можешь регулярно стричь волосы в подмышечных впадинах и других местах, чтобы они были определенной длины, а не превращались в густые заросли.

При помощи лазерного оборудования можно полностью удалить нежелательные волосы практически в любом месте на теле. Только не забудь узнать о противопоказаниях перед процедурой.

Посоветуйте наиболее оптимальный MP3-плеер в плане соотношения "цена — качество"!

ДМИТРИЙ ЛОГВИН

Мы — за лучшее. В 80-е лучшим был Walkman, сегодня — iPod. По дизайну, эргономике, удовольствию от использования и качеству никто и рядом не стоит. Если что-то в нем тебя до сих пор смущает, сделай так: попроси у кого-нибудь из друзей iPod на недельку (или основательно полапай его в магазине), а потом попробуй перейти на другое.

Мое мнение: iPod и iPhone — самый очевидный и разумный на сегодня выбор в категориях "плеер" и "телефон". Остальное в той или иной степени приближается к ним или обладает какими-то уникальными функциями, которые нужны не всем.

Можно ли заниматься восточными единоборствами и качаться, если у меня плохое зрение (минус 4 с половиной, ношу линзы)?

ЛЕОНИД, 20 ЛЕТ

Миопия от 3 до 6 диоптрий относится к средней степени тяжести. При такой близорукости офтальмологи не рекомендуют работу, связанную с подъемом больших весов, особенно если это сопровождается наклоном головы, а также занятия спортом, требующие резкого сотрясения тела (прыжки, бокс, борьба). Все это чревато отслоением сетчатки. Что касается восточных единоборств, то лучше проконсультироваться с офтальмологом — он учтет все детали состояния.

Жена готовит вкусную запеканку: 1 кг обезжиренного творога, 3 яйца, 2/3 стакана сахара и 1/4 стакана манки. Смущает количество сахара. Стоит ли как-то заменить его, если борьба с боками в разгаре?

ИВАН

2/3 стакана — это много. Советую уменьшить до 1/3 и добавить курагу или чернослив. Если не нравятся сухофрукты, то можно попробовать стевиозид — природный заменитель сахара, экстракт растения стевии (растет в Центральной и Южной Америке). Он слаще сахара, но совсем не содержит калорий.

Какие упражнения стоит делать в спортзале при межпозвоночной грыже, а какие исключить?

VIKTOR SADCHENKO

Межпозвоночная грыжа и спортзал — понятия несовместимые! Есть специальные упражнения, которые назначают нейрохирурги после кропотливого обследования. Иногда для устранения грыжи может потребоваться операция, которую тоже делает нейрохирург.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ариной Винтовкиной

Читал, что деление мышечных клеток прекращается в 20 лет. Мне сейчас 20, значит, набирать мышечную массу в дальнейшем будет тяжело?

ИВАН СЕРДЮК

Набор мышечной массы может проходить двумя путями. Первый — за счет увеличения **числа** мышечных клеток (гиперплазия). Второй — за счет увеличения **размеров** мышечных клеток (гипертрофия). Мышцы готовы гипертрофироваться в любом возрасте. Для этого необходимы прогрессирующая силовая нагрузка и достаток калорий.

Какими должны быть бакенбарды, как за ними ухаживать и как к ним относятся девушки?

НИК ПАВЛОВ

Бакенбарды, насколько я могу судить по произведениям живописи, нравились барышням XIX века. Тогда они действительно были в моде. А сейчас... Лично я в последний раз видела бачки в фильме "Люди Икс" у героя Хью Джекмана. Полагаю, если и говорить о том, что бакенбарды в принципе "должны быть", то, видимо, такими. И тут не обойтись без хорошего триммера, которым ты будешь регулярно и с особой тщательностью ровнять кусты на щеках.

ФОТО: FOTOBANK

ИМЕЛ ГЛУПОСТЬ СПРОСИТЬ, СКОЛЬКО ПОЛОВЫХ ПАРТНЕРОВ БЫЛО У ДЕВУШКИ ДО МЕНЯ. ОТВЕТ ПОВЕРГ В СМЯТЕНИЕ: "НУ, НЕ ЗНАЮ, ГДЕ ТО 20-30..." ЭТО НОРМАЛЬНО ДЛЯ ДЕВУШКИ 20 ЛЕТ? ЧТО-ТО ПОДСКАЗЫВАЕТ МНЕ, ЭТО УЖЕ ПЕРЕБОР.

КОТ КОТОФЕИЧ

А если это была футбольная команда плюс игроки запаса, тренерский состав, судьи — и только однажды, после победы в решающем матче?! Нет, пилюля не стала слаще? Что ж, поделюсь своим жизненным опытом и расскажу, почему иной раз девушкам кажется нормальным назвать астрономическую цифру с потолка.

Топ-3 самых популярных версий выглядит следующим образом: 1) чтобы раз и навсегда прекратить все эти вредоносные расспросы: говоришь "мильон сикстильонов" — и от тебя сразу отстают; 2) чтобы продемонстрировать парню, который позиционирует себя как профессиональный трахальщик, что и ты суперопытная девица; 3) чтобы сделать комплимент — мол, если из армии кавалеров был выбран именно ты, значит, ты действительно бест.

Нам по 23 года. Знаем друг друга давно. Скоро свадьба. В компьютере начал находить скрытые папки, где фото и видео без мужиков: девушки мучают себя игрушками из секс-шопа. С сексом у нас все в порядке. Что делать, как себя вести? Я не хочу жить с извращенкой, но ее люблю! Пугает, что она смотрит извращенное, жесткое...

MEGA HERT

Признаться, я и не подозревала, что 23-летние парни могут быть столь впечатлительными! А ты не задумывался, что с сексом у вас все в порядке в том числе и потому, что девушка тебе попалась инициативная и любознательная? Смотрит порно, мастурбирует, короче, самообразовывается по полной программе. А ты ее извращенкой обзываешь... Вот если бы она заставляла тебя наряжаться в кружевные трусики и мучить секс-игрушками себя, тут можно было бы начать возмущаться. А так-то что? Сколько людей — столько и сценариев для эротических фантазий. И поверь моему личному опыту: миллионы девушек считают, что из всех порн — лесбийское самое симпатичное.

Короче, прекращай истерить и критиковать девушку за особенности ее либидо, которые никоим образом не ущемляют твое. Иначе первой брачной ночи тебе с ней не видать, как своего копчика.

Общаюсь уже давно с девушкой своего возраста. И она практически всем нравится. Но у нее есть парень старше ее самой. А скрывать свои чувства не хочется, что посоветуешь?

ALEX TARASOV

С учетом того, что ты, Алекс, ни словом не обмолвился о чувствах дамы сердца, советую так же прямолинейно подкатить к барышне и сообщить, что все в ней прекрасно, за исключением бойфренда. И выслушать, что она скажет в ответ. Есть один шанс из тысячи, что подобная бескомпромиссность сработает. Оставшиеся 999 научат тебя принимать во внимание степень заинтересованности и ответные сигналы другой стороны.

Epidem.ru Journal-plaza.net

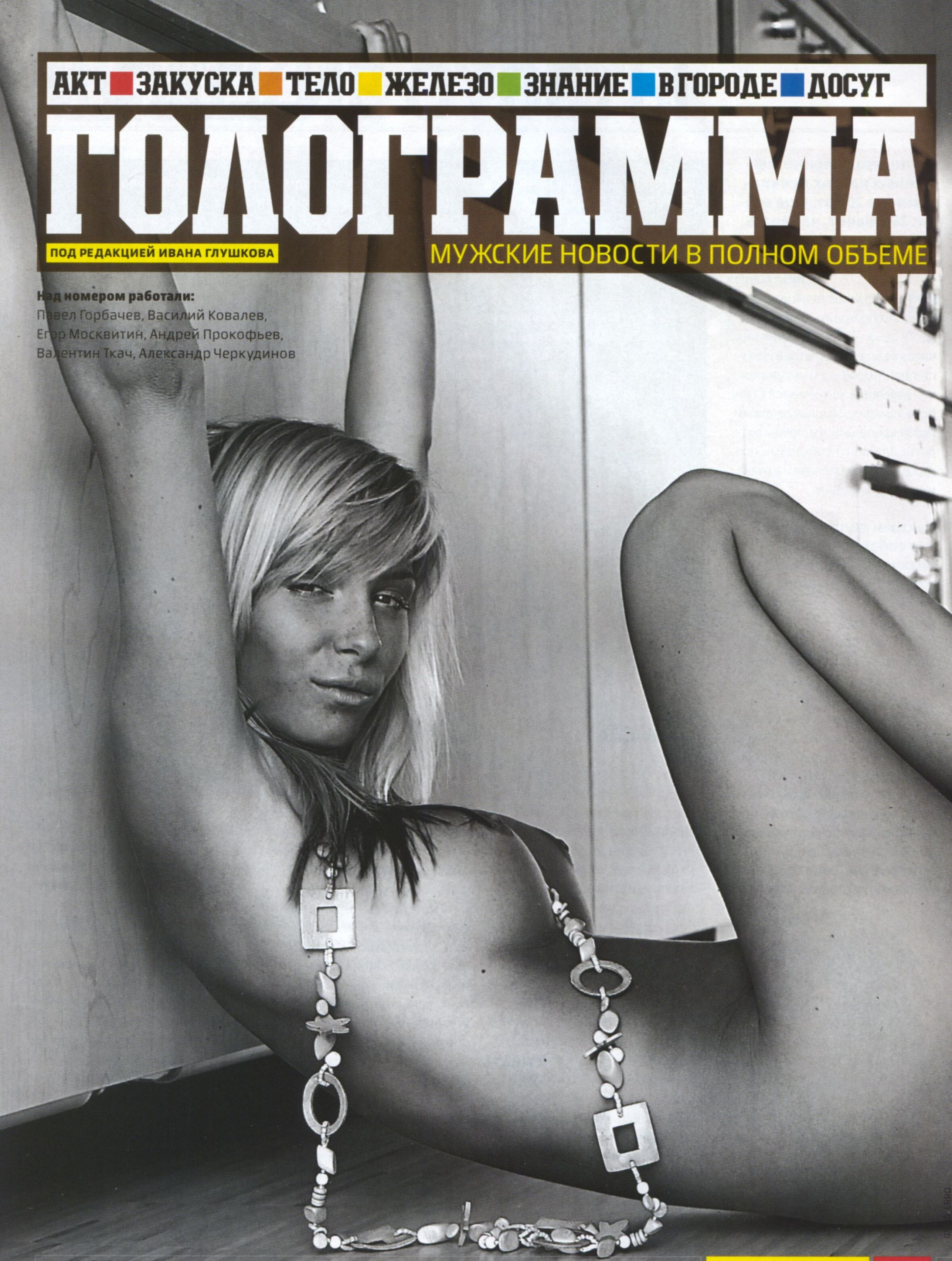
АКТ ■ ЗАКУСКА ■ ТЕЛО ■ ЖЕЛЕЗО ■ ЗНАНИЕ ■ В ГОРОДЕ ■ ДОСУГ

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:
Павел Горбачев, Василий Ковалев, Егор Москвитин, Андрей Прокофьев, Валентин Ткач, Александр Черкудинов



В ЭТОМ МЕСЯЦЕ ПОГОВОРИМ НА ВЕЧНУЮ ТЕМУ – О ЖЕНСКОЙ ГРУДИ. ВОТ НЕСКОЛЬКО ЛЮБОПЫТНЫХ ФАКТОВ

Сиськи растут! Если в 90-е самым продаваемым размером бюстгальтера был 75C, то в 2000-е им стал 80D, радуют американские исследователи.

Разглядывание сисек по 10 минут в день равносильно 30 минутам в спортзале, говорит доктор Карен Визербай. У тех из подопытных мужчин, кто регулярно разглядывал красивые женские груди, было более низкое давление и более ровный пульс, чем у лишенных подобного удовольствия.

В 70-е годы активно практиковалось увеличение груди при помощи гипноза. Впрочем, даже сами авторы программ, в частности американский гипнотизер Роджер Виллард, говорили, что их методика помогает только 28% пациенток. Что не мешает докторам до сих пор продавать CD с гипнотизирующими бюст программами.

Первая документально подтвержденная операция по увеличению груди была проведена в 1895 году. Австрийский доктор Винценц Черни закачал пациентке в грудь ее собственный жир, взятый со спины. Окончательно к имплантатам на основе силикона медицина перешла в 50-60-е годы, а до этого использовались слоновая кость, стеклянные шарики, шерсть, гуттаперча, каучук и поролоновые губки.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Ее XXX

То, что женщин возбуждает порно, – уже давно установленный факт. Американский врач Хизер Рипп (женщина, кстати) провела исследование, чтобы выяснить, что именно интересует слабый пол в порно. Оказалось, что женщины, не принимающие гормональные препараты, заинтересованы крупными планами совокупляющихся гениталий даже больше, чем мужчины. Принимающие таблетки, как правило, реагировали более традиционно по-женски: им нравилась "красивая" порнуха, в ярких интерьерах, с шикарным бельем и постановочными съемками.

- **Любимая порносцена** – жесткий секс лицом к лицу, мужчина доминирует.
- **Самая нелюбимая порносцена** у женщин, впрочем, как и у мужчин, – когда лицо противоположного пола получает оральные ласки.

14% ЖЕНЩИН ПРИЗНАЮТСЯ, ЧТО ЛУЧШИЙ СЕКС В ИХ ЖИЗНИ БЫЛ СО СЛУЧАЙНЫМ ИЛИ КРАТКОВРЕМЕННЫМ ПАРТНЕРОМ

(Результаты опроса журнала Cosmopolitan)

СЕКС В ЗООПАРКЕ

Те, кого принято называть братьями нашими меньшими, могут по сексуальной части обскакать (оползти, облететь) самого выдающегося представителя человечества. Так что переставай мериться и займи свое скромное место царя природы.

САМЫЕ СПЕРМОТВОРЧЕСКИЕ
Египетские мыши Самец может эякулировать до 100 раз в час.

САМЫЕ ДОЛГИЕ
Гремучие змеи Зарегистрирован половой акт пары этих добрых тварей, который продолжался 23 часа 15 минут.

САМЫЕ БЫСТРЫЕ
Москиты У этих насекомых половой акт длится всего 2 сек. Кровь сосать, видимо, приятнее.

С САМЫМИ ДЛИННЫМИ
Киты-полосатики У них член достигает 3 м при 30 см в диаметре.

С САМЫМ БОЛЬШИМ СПЕРМАТОЗОИДОМ
Муха Drosophila Bifurca Самец мухи извергает сперматозоид длиной 6 см – в 20 раз больше себя.

САМЫЕ ПЛОДОВИТЫЕ
Лемминги Пара леммингов может за полгода дать до восьми пометов. Была бы еда в изобилии – самочки рожают даже под снегом.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

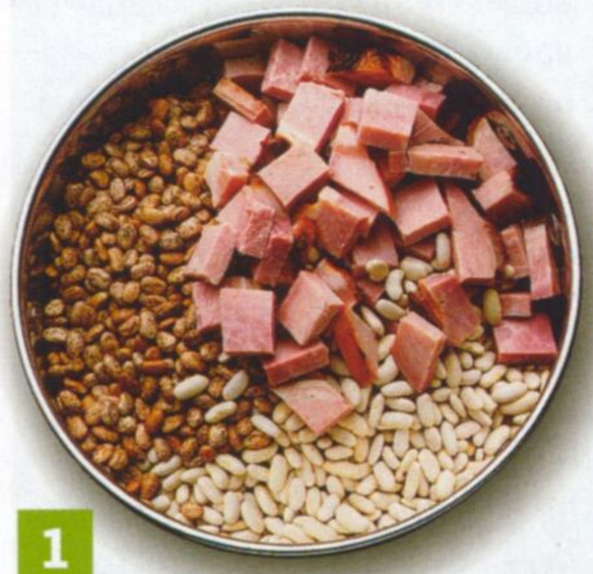
СУПОВОЙ НАБОР

Незаменимый совет для ленивых читателей: варим кастрюлю бульона и при помощи разных добавок превращаем его в три вкуснейших супа.

Бульон:

- 1 ст. л. оливкового масла
- Луковица, стебель порея, большая картофелина, 2 стебля сельдерея, все мелко порезанное
- Неочищенная головка чеснока, разрезанная пополам
- 800 мл подсоленной воды

Разогрей масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавь лук, чеснок и сельдерей и обжаривай, помешивая, пока овощи не станут мягкими. Клади порей и картошку, потоми на огне еще пять минут и заливай водой. Вари до готовности. Получившейся бурды должно хватить на четыре порции супа. Берешь четверть бульона и превращаешь его в...



1

...энергетическую похлебку
(на одну порцию)

- 4 ст. л. консервированных бобов – красных и белых
- 25 г ветчины, порезанной кубиками
- 1 ст. л. оливкового масла
- Соль-перец

Добавь все ингредиенты, кроме масла, в бульон, повари на медленном огне минут 10. Заправь маслом и подавай.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА: такая горячая, богатая белком похлебка взбодрит не хуже ред-булла, без всякой лишней нагрузки на сердце.

2

...разогрев перед вечеринкой
(на одну порцию)

- 1 ст. л. оливкового масла
- Порезанная морковка
- 1 очищенный помидор
- Горсть макаронных рожков
- Горсть стручковой фасоли
- Соль-перец

Обжарь морковь в оливковом масле, пока не станет мягкой. Добавь фасоль и жарь еще три минуты. Кидай овощи в бульон, доводи до кипения, добавь рожки и помидоры и вари пять минут.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА: макароны наполнят твой желудок, подготовив его к разным жидкостям, а овощи обеспечат витаминами и минералами, чтобы легче было просыпаться утром.

3

...детокс-суп
(на одну порцию)

- 1 ст. л. оливкового масла
- 4 ст. л. зеленого горошка
- Горсть шпината
- Цуккини, нарезанный кружочками
- Горсть свежей петрушки
- Соль-перец

Обжарь цуккини и горошек в масле, пока не станут мягкими. Переложи овощи в бульон и вари минут пять. Сними с огня, добавь нарезанный шпинат и петрушку.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА: в этих зеленых овощах полно магния, стимулирующего вывод токсинов из организма, и антиоксидантов, укрепляющих надломленное здоровье. Плюс этот суп самый низкокалорийный из всех, что актуально на следующий день после буйного пиршества.

Какую пасту заказывать в ресторане?

(ккал в 300-граммовой порции пасты с соусом)

ЯВНО НЕ ЭТУ:

- **Альфредо** (шампиньоны, грудинка, пармезан, сливки) – **1020**
- **Карбонара** (сливки, яйцо, сыр, помидоры, зелень) – **980**
- **Болоньезе** (мясной фарш, масло, молоко, помидоры) – **960**

А, СКОРЕЕ, ВОТ ЭТУ:

- **Песто** (базилик, масло, орехи, пармезан) – **630**
- **Маринара** (морепродукты, помидоры, зелень) – **560**
- **Арабьята** (острый перец, помидоры, масло) – **420**

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

42,195 КМ

Если решишь попробовать свои силы в марафоне, учти: в отличие от изобретателя марафонского забега, тебе совсем не обязательно испускать дух на финишной черте – ну разве что для пущего театрального эффекта. А вот соблюдать все правила бега на длинные дистанции очень даже надо.

1 ДИСКОМФОРТ И СУХОСТЬ

В первые же 20 минут пробежки температура твоего тела повышается до 40°. Из-за этого ты начинаешь потеть и можешь потерять до 3-5 кг веса – в основном за счет воды. "Чтобы восполнить потери, нужно выпивать по 1,5 л воды на каждый сброшенный килограмм. То есть за всю дистанцию потребить не менее 5 л", – советует Чарли Педлар, физиолог Британского института спорта.

2 РАЗНЫЕ НОГИ

Уже через 10 км пробежки твои ноги перенапряжены. Постоянная нагрузка, удары стопы о неровности дороги могут привести к повреждениям лодыжек, колен и пальцев. Шнуровка кроссовок должна быть свободной, но не слишком", – говорит британский бегун Дэн Робинсон. Выбирая кроссовки, смотри на то, как они снашиваются на твоих ногах. Если сильнее на внешней стороне – тебе нужна обувь с достаточно твердой и толстой подошвой и поддержкой подъема стопы. Если на внутренней – более мягкая, гибкая обувь.

3 ГЛАДКИЕ СТОПЫ

Чем дальше, тем тяжелее бежать – это логично. Совсем невыносимо, если к мышечной усталости, колотящемуся сердцу и ошалевшим легким добавляются сбитые до волдырей и мозолей ноги. Чтобы избежать этого, покупай кроссовки строго по размеру, убедись, что они обеспечивают хорошую вентиляцию стопы. То же самое касается и носков.

4 ПО ПЯТЬ БУТЫЛОЧЕК

Примерно на 25-30 км твой организм, израсходовав все углеводы, начинает пожирать мышцы, перерабатывая их в энергию. Предотвратить это можно, регулярно заправляясь изотоническими напитками. Пяти бутылок по 0,33 должно хватить. Специальное спортивное питье насытит тебя необходимыми углеводами, не оставив при этом жуткого ощущения, что ты наелся пирожков, а теперь еще надо куда-то бежать.

5 ЭКОНОМНЫЙ МАРАФОН

"Рассматривай марафон как 25-километровую пробежку и 17-километровую гонку", – говорит Робинсон. Не выкладывайся сразу, по возможности приберегай силы для последнего рывка. "Я никогда не думаю о всей гонке в целом. Сосредотачиваюсь на каждом конкретном шаге", – делится опытом бегун Дин Карназес.

6 ТОРМОЗИ

Самое опасное время – между 30 и 40 км. Ты сжег основные запасы энергии, накатывают еще более сильная усталость и головокружение. "Профессиональные бегуны не сталкиваются с такой проблемой, на них усталость находит медленно и постепенно, потому что они умеют распределять силы, – говорит Робинсон. – Я советую первые 20-25 км пробега сознательно тормозить себя, бежать медленнее, чем ты можешь. Так ты не превратишься в выжатую губку к середине маршрута".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: CHRISTIAN MONTENEGRO

Epidem.ru Journal-plaza.net

“БУТЫЛКА КЕФИРА БЕЗ БАТОНА”

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Никакие тренировки и никакие диеты не помогли бы мне, если бы не было самого главного — мотивации. Мотивация у меня была (самая банальная и самая сильная) — понравиться девушке, стать для нее лучшим. И мне кажется, это удалось.

СЕРГЕЙ АКСЕНОВ
Возраст: 25 лет
Вес до: 155 кг
Вес после: 90 кг
Стаж: два года

1 Первым делом я посадил себя на жесткую диету — ничего сладкого, мучного, жирного. Оставил в рационе только постное мясо, рыбу, овощи и нежирные молочные продукты. И конечно, запретил себе есть на ночь. Держать себя в руках было очень тяжело. Хорошо, что на свете есть кефир! Он помогал перебороть голод, который временами становился просто нестерпимым. Худеть я начал очень быстро, и похудение стало для меня своего рода наркотиком — хотелось продолжать, снова и снова видеть изумленную реакцию окружающих.

2 Чтобы подстегнуть процесс, я начал ежедневно гулять, проходя по 15-20 км. Осенью, когда гулять стало трудновато, пошел в зал. Занимался на велотренажере и беговой дорожке, тренировался с железом — очень интенсивно, делая упор на большое число повторов каждого упражнения. В итоге похудел на 75 кг, но внешний вид мне не нравился. Тогда я изменил программу тренировок — уменьшил число повторов до 8-15, добавил в рацион больше белка, медленных углеводов, стал пить протеиновые коктейли. Прибавил несколько килограммов, в основном за счет мышц, — и стал выглядеть лучше.

● **Комментарий диетолога Романа Малькова:** Рациональное зерно в диете читателя есть. Сладости, мучное и переедание на ночь — главные проблемы при борьбе с лишним весом.

● **Комментарий фитнес-редактора Дмитрия Смирнова:** Все очень грамотно — кроме отказа питаться на ночь. Грамотный (подчеркиваю, грамотный!) вечерний прием пищи помогает поддерживать уровень сахара в крови, что для худеющего очень важно. Если бы наш герой съедал кусок постного мяса с горой салата перед сном, процесс шел бы быстрее.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Пламенный мотор

Оказывается, учащенный пульс — признак не только десятка выпитых чашек кофе или присутствия поблизости десятка голых красоток. Это еще и — о ужас! — свидетельство предрасположенности к диабету. Об этом свидетельствует исследование японского врача Хисаши Адачи, который 20 лет наблюдал соотечественников. По результатам выяснилось, что если твой нормальный пульс превышает 80 ударов в минуту, то риск заболеть диабетом увеличивается аж в пять раз. Лекарство простое — регулярные, но достаточно расслабленные (бег, велосипед, плавание) занятия спортом.

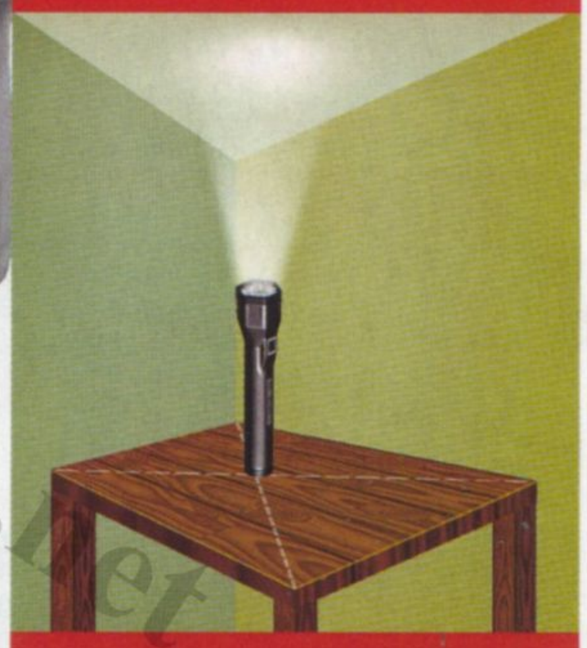
Epidem.ru Journal-plaza.net

ДОМОСТРОЙ

КАК ПОВЕСИТЬ ЛЮСТРУ

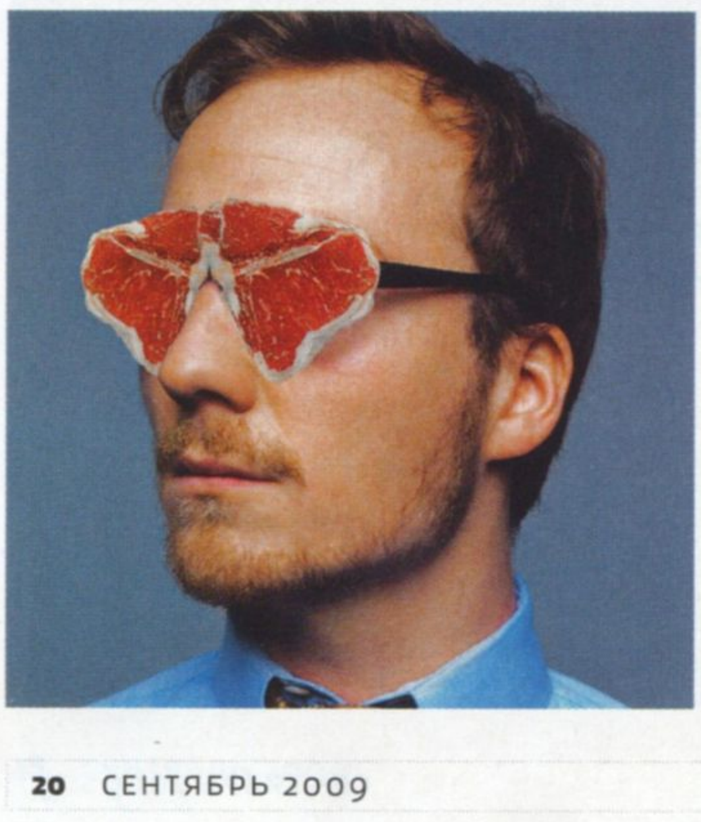
Твое желание, чтобы люстра висела точно над обеденным столом/кроватью/центром комнаты, понятно. Вот только замерить на потолке этот самый центр довольно трудно — потому что ходим мы преимущественно по полу. Предлагаем способ решить эту проблему (на примере стола).

1 Начерти на столе мелом две диагонали. Их пересечение — центр этого самого стола. Ставим туда карманный фонарик вертикально вверх.



2 Центр светового пятна на потолке — та самая точка, куда тебе надо вешать светильник. С полом и кроватью поступаем аналогично.

ЦЫПЛЕНОК ЛУЧШЕ БУРЕНОК



Пока ты молод и свеж, можешь, конечно, есть все что угодно, включая гудрон, но лучше все-таки заботиться о здоровье. Умерь свою страсть к красному мясу, заменив его курицей. Австралийские медики четыре года наблюдали 6700 добровольцев старше 50. У тех, кто ел мясо меньше пяти раз в неделю, а курицу — больше четырех раз, симптомы возрастных проблем со зрением проявлялись на 57% реже, чем у любителей хорошо прожаренного стейка.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

УРОКИ ТРУДА

Приходишь на работу раньше всех, уходишь позже всех, жутко устаешь, но все равно ничего не успеваешь? Прекрасно тебя понимаем. Помочь в этой общей для нас беде вызвался американский психолог Джо Феррари.

1 **Хорошо спи** Сон — главное лекарство от стресса, поэтому посвящай ему положенные восемь часов, не смотри телевизор на ночь, не думай о завтрашнем дне и не флиртуй за полночь в социальных сетях.

2 **Составляй каждое утро план на день** Подготовь список заданий, которые ты должен сегодня выполнить, и методично придерживайся его, не распыляясь ни на что другое. Приучившись регулярно вести ежедневник, ты уже сделаешь шаг к более организованной и обдуманной работе.

3 **Не нервничай** Проще сказать, чем сделать. Но тем не менее: не думай заранее о сложности задания или о неприятном разговоре с шефом, это приводит к тоске и тревоге, поскольку человеку свойственно преувеличивать негативные последствия. Научись представлять будущий успех, если уж совсем не можешь обойтись без фантазий.

4 **Распределяй дела** Повседневную легкую рутину — проверку личной (а не рабочей) почты и разбор бумажек отложи на середину дня, с утра займись чем-то посерьезнее. Тогда просмотр почты с бумажками будет чем-то вроде отдыха.

5 **Расслабляйся**

- Занимайся дыхательной гимнастикой. (Вариант упражнения: глубоко вдохнуть, держа спину прямо, с напряжением мышц наклонить голову вниз и задержать дыхание, но не до посинения, медленно выдохнуть.)
- Хотя бы раз в час вставай из-за стола и прогуливайся минут пять.
- Обязательно разминай шею — это одно из самых проблемных мест для сидячих работников. Достаточно просто делать наклоны головы вперед-назад, вправо-влево и поворачивать голову направо и налево до упора. Делай по 10 повторов каждого движения ежечасно.

6 **Следуй за лидерами** Чтобы научиться не бояться ответственных и рискованных задач, учись у передовиков производства. Если в твоем коллективе есть хотя бы один убежденный карьерист — старайся по возможности работать с ним в паре или даже под его началом. Трудоголик не даст тебе расслабиться, подстроившись же под его ритм работы, ты со временем и сам научишься не лениться.

7 **Ешь и упражняйся** Вооружись правилом медленной еды. Никогда не перекусывай на рабочем месте всяким дерьмом. Обед — это не только еда, это еще и повод отвлечься от работы. Сходи в кафе, закажи бизнес-ланч, побеседуй с коллегами. Пей меньше кофе. Больше ходи, чтобы развеяться и разогнать кровь — на тот же обед иди пешком. На худой конец просто ходи по офису и заглядывай коллегам в мониторы — вдруг они тоже не работают, как и ты?

ФОТО: FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

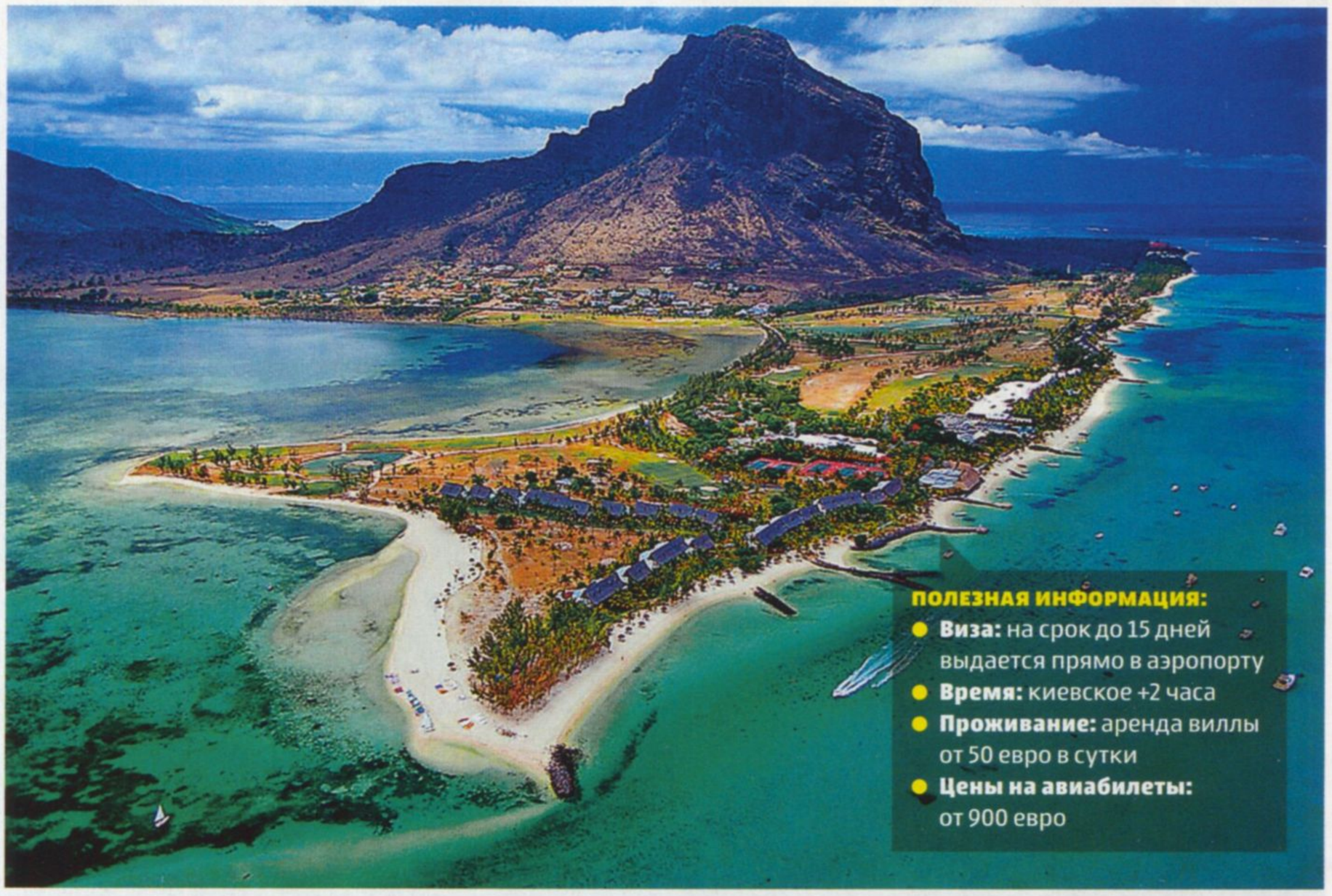
ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ

С ВАСИЛИЕМ КОВАЛЕВЫМ

МЕСТО МЕСЯЦА

Ле-Морне, о. Маврикий

С наступлением осени настоящие поклонники кайтсерфинга и виндсерфинга отправляются на зимовку в теплые края. Одно из таких пристанищ — о. Маврикий, а точнее, его юго-западная оконечность, полуостров Ле-Морне. Белоснежный пляж, синее небо и высоченные пальмы — по умолчанию. Плюс к этому — постоянный юго-восточный ветер, окруженная рифами лагуна со спокойной водой и прочие радости пляжной жизни.



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

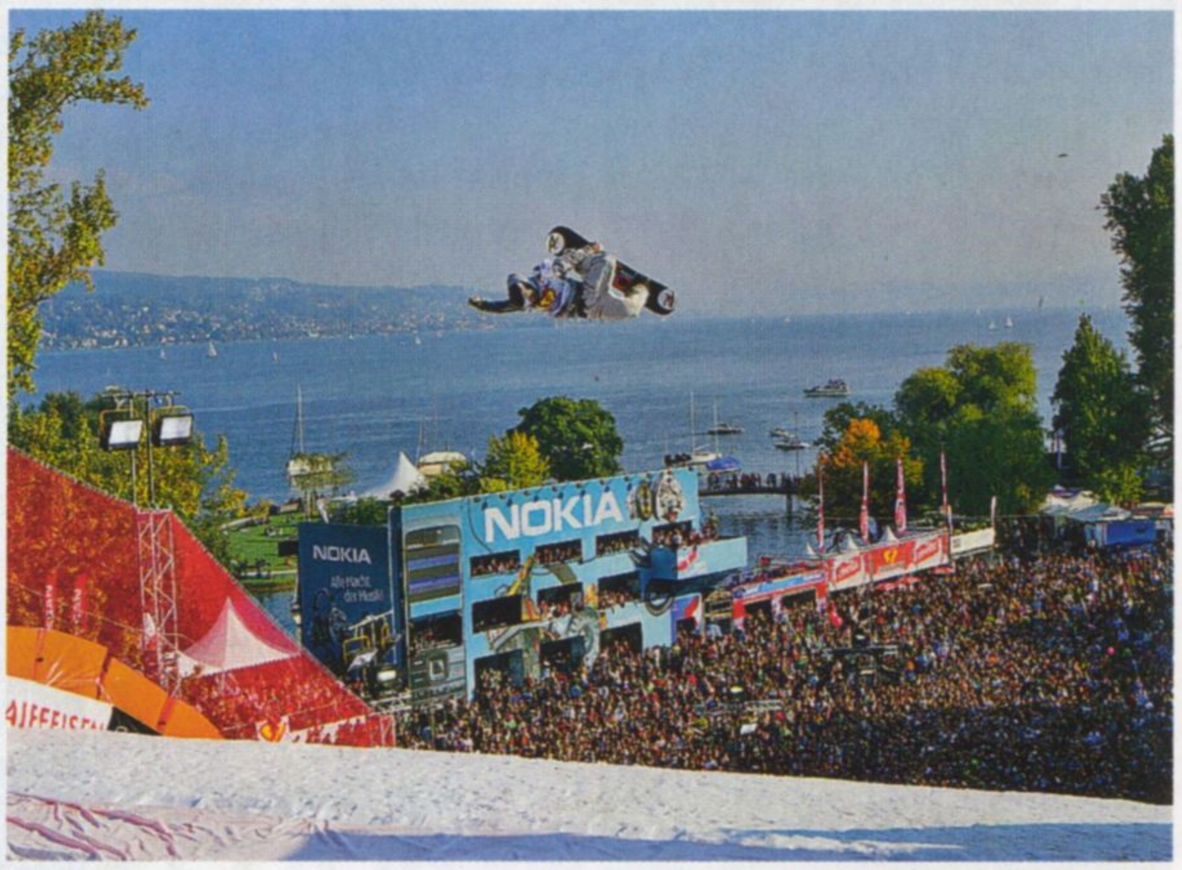
- **Виза:** на срок до 15 дней выдается прямо в аэропорту
- **Время:** киевское +2 часа
- **Проживание:** аренда виллы от 50 евро в сутки
- **Цены на авиабилеты:** от 900 евро

ГАДЖЕТ МЕСЯЦА

Сноуборд будущего от компании Cheetah Ultra Sports

Космического вида доска под названием Whip F-117. Никаких ярких рисунков и псевдонавороченного дизайна — только новейшие технологии.

По заверениям производителей, Whip F-117 легче обычных сноубордов, более быстрый и маневренный. Создатели даже называют его Lamborghini среди сноубордов. Соответствует названию первый серьезный минус доски — цена. $1899 по предзаказу. Второй минус: пока борд выпускается только в одной ростовке — 158 см и рассчитан на вес спортсмена от 60 до 90 кг. Но для настоящих ценителей это не преграда.



3 ДНЯ

ЗАГЛЯНУТЬ

на фестиваль экстремальных видов спорта Freestyle.ch

- **25–27 сентября**
- **Цюрих/Швейцария**

Все звезды мировой сноуборд-, скейтборд- и мотофристайл-сцены, киловатты музыки и света и 50 000 поклонников экстрима со всей Европы. На заднем плане — волшебные красоты: Цюрихское озеро и Альпы.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КАК ПРОВЕСТИ С ПОЛЬЗОЙ...

150 МИНУТ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ

"Пророк"

- **Режиссер:** Жак Одийяр
- **В прокате:** с 3 сентября

Когда-то в европейском кино существовал миф, будто широкий экран может воспитать широкую душу. В то время притчи про становление характера и выработку тестостерона выходили ежемесячно; в главных ролях были исключительно титаны вроде Делона и Бельмондо. Получивший Гран-при в Каннах "Пророк" — тень ушедшей натуры, настоящая мужская драма, каких уже не делают. Безвольный 19-летний парень попадает во французскую тюрьму, в которой происходит все то, что в тюрьме обычно и происходит. Спустя шесть лет главный герой выходит из этой тюрьмы жестоким, но несгибаемым человеком. Трансформация из раба в вожака длится два с половиной часа экранного времени — и, честное слово, это очень неудобные и жестокие два с половиной часа. Но и забыть их — так же как, например, "Серпико" с Аль Пачино — не получится никогда.

60 МИНУТ

ПОСЛУШАТЬ ДИСК

ISDN

- **Исполнитель:** Future Sound of London
- **Лейбл:** Virgin, 1994

Этот британский дуэт — одна из самых разноплановых групп в истории современной музыки. Под сотней псевдонимов они с равным успехом играют и стилизацию под кислотный рок 60-х, и мрачный синтезаторный эмбиент, и дискотечную долбежку, достойную мэтров жанра вроде The Prodigy. Этот диск (как и все прочие) — экспериментальный: концерт, сыгранный дуэтом в своей лондонской студии и транслировавшийся по радио в Европе и Америке. Отличный саундтрек к позднему дождливому воскресному утру — медленный, вязкий, ритмический рисунок, то переходящий в лирический лаундж, то срывающийся в мрачный индустриальный рокот. Так, наверное, звучал бы джаз, если бы Первая мировая была ядерной.

11-13 СЕНТЯБРЯ

ОТЖЕЧЬ ПО ПОЛНОЙ НА II МЕЖДУНАРОДНОМ ФЕСТИВАЛЕ ТЕАТРОВ ОГНЯ

EASTFIRE FESTIVAL – 2009

- **Харьков, Журавлевский гидропарк**

Кто-то осенью жжет листья, кто-то — ботву на даче. А в Харькове решили отжечь по-модному и устроили крупнейший в Восточной Европе фаер-фест. Демонстрировать высший класс пожароопасного искусства будут лучшие отечественные фаерщики и их зарубежные коллеги. Для вдохновившихся будут проводиться мастер-классы. Синтетику на это мероприятие лучше не надевай, а вот огнетушитель в рюкзак на всякий случай забрось — мало ли что...

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 1

7 любопытных фактов, в том числе про лапшу и силикон

Длина самой большой колбасы в мире

3837 метров

1920

В ЭТОМ ГОДУ СОСТОЯЛАСЬ ПЕРВАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ РАДИОПЕРЕДАЧА — ДЕТРОЙТСКАЯ РАДИОСТАНЦИЯ ПЕРЕДАЛА НОВОСТИ.

76 процентов

НА СТОЛЬКО УХУДШАЮТСЯ ТВОИ ВОДИТЕЛЬСКИЕ НАВЫКИ ВСЛЕДСТВИЕ БАНАЛЬНОЙ ПРОСТУДЫ.

Фидиппид

ПО ЛЕГЕНДЕ, ЧЕЛОВЕК, СОВЕРШИВШИЙ ПЕРВЫЙ МАРАФОНСКИЙ ЗАБЕГ. НА САМОМ ДЕЛЕ БЕЖАЛ НЕ ИЗ МАРАФОНА В АФИНЫ, А ИЗ АФИН В СПАРТУ.

НАЛОГОВАЯ

Угроза пойти туда — самая действенная страшилка для недобросовестных квартирных хозяев. Практически никто из них не платит налоги со сдачи жилья внаем.

9 кг

весит каждая грудь у обладательницы самого большого силиконового бюста в мире — американки Макси Маундс.

3500

видов пасты и лапши существует в мире.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ПРОПУСТИ! →

28 Кухня
4 шага к званию самого лучшего пекаря района

30 Профилактика
8 часов в сутки, чтобы не стать психопатом

32 Ликбез
10 поводов не выпить

34 Жизнь
11 предметов нулевой необходимости

36 Стресс
7 человек, которым ты хуже кости в горле

ЕХТRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

НЕ ТРОГАЙ ЕЕ!

В гостях, на работе и даже в школе (на родительском собрании) тебя окружают ну очень соблазнительные барышни, короткая интрижка с каждой из которых обернется катастрофой. Но если подойти к делу серьезно — может получиться хорошо. Попробуй?

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

1 С СЕСТРОЙ ЛУЧШЕГО ДРУГА

ДАЖЕ НЕ ДУМАЙ! "Как говорится, кровь не вода. Ради связи, которая неизвестно сколько продлится, ты рискуешь многолетней дружбой", – предупреждает Саския Грин, автор книги "Как свести ее с ума в постели".

А ЕСЛИ СЕРЬЕЗНО? "Она похожа на брата, брат – твой друг, значит, у вас много общего. А это отличный фундамент для длительных отношений, – говорит доктор Пэм Спур, написавший книгу "Сказочная прелюдия". – Если она – младшая сестра, возможно, она уже много лет сохнет по тебе".

ЧТО ДАЛЬШЕ? "Сначала повысь свой авторитет в глазах друга, сообщив, что тебе повысили зарплату, – рекомендует Саския Грин. – Семья оказывает огромное влияние на выбор девушки, и особенно капризны в этом плане окружающие ее мужчины. Возможно, идеальный вариант для твоего друга, чтобы сестра вообще ни с кем не встречалась, но, когда его мнение изменится, ты – со своим стабильным доходом и серьезными намерениями – наверняка будешь лучшим претендентом. И поберегите его братские инстинкты – не очень-то нежничайте, когда он поблизости".

2 С УЧИТЕЛЬНИЦЕЙ ТВОИХ ДЕТЕЙ

ДАЖЕ НЕ ДУМАЙ! "Родительское собрание для учителя и так довольно трудное мероприятие, а тут еще ты, со своими сальными взглядами, – говорит Кейт Тейлор, автор книги "Не сегодня, мистер Райт". – У нее слишком много возможностей испортить жизнь твоему ребенку. Если ты наломаешь дров, он точно не пострадает?"

А ЕСЛИ СЕРЬЕЗНО? "Вот если ты отец-одиночка и на новые знакомства у тебя совершенно не хватает времени, то почему бы и нет, – размышляет доктор Пэм Спур. – К тому же она любит детей". Ну, ты хотя бы можешь на это надеяться.

ЧТО ДАЛЬШЕ? "На собрании у тебя не так уж и много времени, так что используй скоростную тактику, – говорит Саския Грин. – Установи визуальный контакт, упомяни в беседе, что собираешься сходить с ребенком в пиццерию, и между прочим поинтересуйся, какую пиццу предпочитает она. Такой безобидный вопрос вовлечет ее в разговор, при этом она сообщит тебе информацию вполне личного характера. Гарвардский психолог Зик Рубин утверждает, что контакт "глаза в глаза" и сведения частного характера – ключ к дальнейшему развитию отношений".

3 С БЫВШЕЙ ДЕВУШКОЙ ДРУГА

ДАЖЕ НЕ ДУМАЙ! "Для мужского эго нет удара сильнее", – предупреждает Кейт Тейлор.

А ЕСЛИ СЕРЬЕЗНО? "Вы потому и друзья, что вам нравится похожая музыка, вы любите смотреть одни и те же фильмы – и, возможно, вам нравятся одни и те же девушки", – говорит Саския Грин.

ЧТО ДАЛЬШЕ? "Не нужно делать вид, что ты победил в этом соперничестве и что вообще речь идет о каком-то соревновании, – продолжает Грин. – Лучше познакомь его с кем-нибудь. Прошлое отпустит его, если в организме повысится уровень гормона окситоцина – как реакция на новое увлечение".

НЕ ТЫ ПЕРВЫЙ

43%

МУЖЧИН ЗАСЫПАЛИ В МЕЧТАХ О СЕСТРЕ СВОЕГО ДРУГА

(опрос Cupidbay.com)

Epidem.ru Journal-plaza.net

4 С ПРАКТИКАНТКОЙ НА РАБОТЕ

ДАЖЕ НЕ ДУМАЙ! Когда ты начинаешь пускать слюни при виде 20-летних студенток-практиканток, тебя записывают в разряд офисных развратников. Такая репутация не сулит уважения коллег и не увеличивает шансы на успех у других женщин.

А ЕСЛИ СЕРЬЕЗНО? "Ты работаешь в той же компании, так же разрываешься ради карьеры – между вами не такая уж и громадная пропасть, – размышляет Кейт Тейлор. – Как только она обустроит рабочее место, иди, смотри и побеждай. Но учти, что на время сессии ее точно придется оставлять в покое".

ЧТО ДАЛЬШЕ? "Найти предлог для того, чтобы пообщаться с ней, совсем несложно: такие девчонки, как правило, только рады, когда на них обращает внимание кто-то рангом повыше и с хорошей зарплатой. А уж если она готова выполнять всякую дополнительную работу бесплатно, то к тому же и амбициозна, – комментирует Саския Грин. – Ты можешь пригласить ее на кофе под предлогом рассказать, что и как тут у вас в компании". Ты произвел на нее впечатление? Ну что же, молодец. Если отношения развиваются и все хорошо, не пытайся это скрывать. Слухи все равно пойдут, но, если ты покажешь, что тут не банальная похоть, а романтическая привязанность, офисные гиены отнесутся к новостям благосклонно.

5 С ДОЧЕРЬЮ НАЧАЛЬНИКА

ДАЖЕ НЕ ДУМАЙ! Босс держит тебя за яйца крепче, чем кто бы то ни было. Да и глаза, которые ты виновато отводишь на совещании, – плохое подспорье для твоего продвижения.

А ЕСЛИ СЕРЬЕЗНО? "Она наделена властью, а власть – могучий афродизиак, – комментирует Саския Грин. – Большинство боятся подступиться к ней, так что дорога, скорее всего, свободна, и сама она может высоко оценить твою настойчивость".

ЧТО ДАЛЬШЕ? "Для женщин особенно привлекательны два качества – сила и уверенность в себе, – говорит психолог Пэм Спур. – Если мужчина рискует, значит, он чувствует в себе силу и может добиться многого одной попыткой привлечь к себе внимание. Не старайся произвести впечатление тем, что у нее и так есть, – для первого свидания подойдет и простенькое кафе. Главное, не благоговеть перед ее статусом – только так она сможет расслабиться и получать удовольствие от вечера". Ну и от тебя, возможно.

ВСПОМНИВ БЫЛОЕ И ОПРОСИВ ОПЫТНЫХ КОЛЛЕГ, РЕДАКЦИЯ МН ДОПОЛНЯЕТ ЧЕРНЫЙ СПИСОК СЕКС-ОБЪЕКТОВ. ИТАК, НЕ СТОИТ ЗАВОДИТЬ ДВУХДНЕВНУЮ ИНТРИЖКУ:

- с явной истеричкой (это нужно нутром чуять)
- с кем бы то ни было за деньги
- с попутчицей в поезде Ужгород – Донецк (особенно к концу путешествия в купе без душа)
- с женщиной-другом
- с той, которая в тебя давно безответно влюблена
- с женой друга (вопросы есть?)
- со знаменитостью
- если она намного богаче
- с малолеткой
- с начальницей ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВСЕ ПЕЧЕШЬ?

Многие полагают, что пироги — и вредная, тяжелая пища, и титанический труд на кухне. Оба суждения неверны. Что убедительно доказывают приведенные рецепты.

НАБЕРИ МАССУ!

СБРОСЬ ЖИРОК!

ПИРОГ С МУСКУЛАМИ

Надоело сосать изо дня в день липкую жижу, называемую "протеиновый коктейль"? Закуси после тренировки нашим пирогом. В нем есть все, что тебе нужно: медленные углеводы (в специально приготовленном тесте) и белки с витаминами (в начинке из курицы и овощей). Плюс льняное семя, увеличивающее выработку тестостерона, который активизирует рост мышц.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (на один пирог): 875 ккал, 30 г жиров (из них насыщенных — 10 г), 40 г белков, 96 г углеводов.

СТРОЙНАЯ БУЛКА

Главная проблема любого худеющего — необходимость давиться пресной обезжиренной биомассой, наблюдая, как лишенные жира граждане закусывают всякими соблазнительными деликатесами. А между тем умело приготовленный пирог с начинкой из творога и пряного томатного соуса даст сто очков форы всяким там крекерам, чипсам и жирным копченым сырам.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (на один пирог): 530 ккал, 10 г жиров (из них насыщенных — 2 г), 18 г белков, 80 г углеводов.

ФОТО: ROB WHITE

Epidem.ru Journal-plaza.net

БАЗОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОБОИХ РЕЦЕПТОВ (НА ДВА ПИРОГА)

ТЕСТО

- 350 г пшеничной муки
- 100 г манной крупы
- 1 ч. л. соли
- 1,5 ч. л. сухих дрожжей
- 2 ч. л. сахара
- 1,5 ст. л. оливкового масла
- 1,5 стакана теплой воды

НАЧИНКА

- Пара веточек базилика
- 1 стебель зеленого лука
- 1 ч. л. сушеного орегано

ДОБАВКИ ДЛЯ КАЧКА

- 3 ст. л. пшеничных отрубей
- 1 ст. л. кускуса
- 1 ст. л. льняных семян
- 50 г консервированных артишоков
- 1 обжаренное куриное филе
- 150 г нежирной моцареллы
- 150 г соуса песто

ДОБАВКИ ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО

- 3 мелко нарезанных зубчика чеснока
- Горсть мелко нарезанной свежей петрушки
- 8 помидоров черри
- 100 г нежирного творога
- 150 г томатного соуса для пасты
- Соль-перец по вкусу

РЕЦЕПТ

Чтобы приготовить пару прекрасных пирогов, сперва внимательно прочитай наш рецепт. Обращай внимание только на ту часть текста, которая отмечена соответствующими твоей жизненной ситуации заголовками – **НАБЕРИ!** (для качков) и **СБРОСЬ!** (для толстяков). А вот текст **БАЗА** придется осилить в любом случае.

1 Тесто

БАЗА Смешай муку, соль, сахар, манную крупу и дрожжи в большой миске. Сделай углубление сверху и влей туда масло, а затем и воду. Замеси тесто, скатай из него шар, вынь из миски. Посыпь разделочную доску мукой, положи сверху тесто и тщательно разомни (не меньше 10 минут), давя в себе порывы бросить эту дурацкую затею к чертовой матери, как бы тяжело ни было. Будешь сачковать – тесто не поднимется и твоя кулинарная затея с треском провалится.

НАБЕРИ! Добавь в тесто отруби, кускус, льняные семена. Перемешивай еще минуту.

СБРОСЬ! Добавь в тесто половину чеснока и петрушку. Перемешивай еще минуту.

2 Начинка

БАЗА Смажь тесто оливковым маслом, снова положи в миску, накрой пищевой пленкой и положи в теплое место на 45 минут. Оно должно увеличиться в размерах вдвое. Пока тесто растет, порежь зеленый лук, порви на мелкие кусочки базилик. Поздравляем, самое тяжелое уже позади.

НАБЕРИ! Порежь кубиками курицу, артишоки и моцареллу.

СБРОСЬ! Нарежь помидоры кружками. Смешай творог со второй половиной чеснока, перцем и солью.

3 Делаем пирог

БАЗА Разогрей духовку до 230°С. Хорошо бы у тебя был камень для пиццы (мало ли какой ты гурман!) – лучше всего наш пирог готовить на нем. Если камень имеется – отправляй его греться в духовку. Нет – придется печь на обычном противне. Достань из тепла тесто, раздели его на две части и раскатай эти части на посыпанной мукой доске, превратив в круги толщиной 1-1,5 см.

НАБЕРИ! Намажь каждый блин песто (с одной стороны!), не доходя примерно 2,5 см до края теста. Выложи сверху слоями сначала курицу, затем артишоки и моцареллу. Посыпь базиликом, луком и орегано.

СБРОСЬ! Намажь каждый блин томатным соусом (с одной стороны!), не доходя примерно 2,5 см до края теста. Выложи сверху творожную массу, помидоры. Посыпь луком, орегано и базиликом.

4 В печку

БАЗА Аккуратно сложи пирог пополам, чтобы не посыпалась начинка. Загни и защипни края – так расплавившийся сыр и творог не вытекут. С помощью лопатки выложи пироги на свой модный камень для пиццы или простецкий противень. Пеки минут 15-20, пока не образуется золотистая корочка. Дай слегка остыть, угощайся и угощай других. ■

А запить?

К такому пирогу лучше всего подойдет красное вино из винограда сорта "барбера" родом из итальянского Пьемонта, либо (подешевле) из Аргентины. Оно достаточно крепкое, но не тяжелое.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЫШЕЛ В ПОЛЕ Побежал в туалет второй раз за ночь? У тебя проблемы с дыханием.

ДРУГИЕ ВОСЕМЬ ЧАСОВ

Хочешь быть здоров и счастлив? Ложись спать.

ТЕКСТ: ДЖИМ ГОРМАН, АРТЕМ ОСОКИН, ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ

Удивительное дело — мы проводим во сне треть нашей жизни, но знаем о нем совсем немного. Или знаем, но какую-то неправду. MH собрал самые распространенные вопросы про ночные проблемы и пошел с ними к специалистам. Получилось вот что.

СОН — ЭТО ПРОСТО ОТДЫХ, НЕ ТАК ЛИ?

Не так. Помимо того, что тело отдыхает, в нем происходят следующие перемены: твои сосуды наполняются гормоном роста, который бросает вызов возрасту; мобилизуется армия Т-лимфоцитов, которые сражаются с простудой и другими инфекциями; восстанавливается контроль над аппетитом; стабилизируется работа мозга, повышается тонус нервной системы, способствующий более быстрой обработке информации.

НАПОЛЕОН СПАЛ ПО ЧЕТЫРЕ ЧАСА В СУТКИ — И Я ТАК МОГУ?

Вряд ли. Лишь 10% взрослых людей достаточно спать меньше рекомендуемых семи-восьми часов. Остальных недосып превращает в зомби. Исследователи из Пенсильванского университета разделили 48 добровольцев на четыре группы, которые спали по восемь, шесть, четыре и ноль часов за ночь. Выяснилось, что у спавших по шесть часов через две недели выявлялось такое же снижение реакции и памяти, до которого доходили за сутки те, кто не спал вообще. Накапливающийся недосып также приводит к "микроприступам" сна во время бодрствования. "Мозг начинает работать нестабильно и то и дело отключается на полсекунды", — говорит доктор Дэвид Динджес, специалист-сомнолог из Пенсильванского университета. Причем чем больше у нас дефицит сна, тем чаще и длиннее становятся эти "провалы". Если за рабочую неделю ты недоспал до "нормы" в сумме семь часов, в субботу поваляйся в кровати на два-три часа больше обычного. Попытки спать до вечера организм не оценит.

ПОСЛЕ ОБЕДА СТРАШНО ТЯНЕТ ПОСПАТЬ — ЧТО ДЕЛАТЬ?

В идеале — поспать час-другой. Если нет возможности, следи за питанием. Не съедай плотный завтрак в один присест, а питайся понемногу три раза через промежутки по два часа. Например, так: в семь утра — белковый коктейль, в девять — два яйца и немного овсянки, а в 11 — яблоко и горсть миндальных орехов. Таким образом к обеду ты не сильно проголодаешься и, как следствие, не объешься. Салата с курятиной и одного апельсина должно хватить, чтобы не терять концентрации и не клевать носом всю вторую половину дня. По крайней мере так советует доктор Кит Берковиц, медицинский директор Центра гармоничного здоровья в Нью-Йорке.

ФОТО: JM-ФОТОСТУДИЯ, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Сон в пузырьке

Конечно, снотворное должен выписать врач, предварительно тебя расспросив и осмотрев. И все же, если ты вынужден действовать самостоятельно, помни: снотворные средства помогут, но только при редком употреблении. Прием снотворных каждую ночь не решит проблему, лежащую в основе расстройства сна, но может быть опасен для здоровья и даже жизни. И вот тебе краткий справочник по аптечной полке.

1 **Однократная проблема с засыпанием** (скажем, после скандала с подругой). Попробуй успокаивающий корвалол (35 капель). Или, если скандал был грандиозным, — старый добрый димедрол (дифенгидрамин). Но учти, что утром у тебя может кружиться голова.

2 **Регулярные трудности с засыпанием.** В принципе, может спасти и стакан теплого молока (в нем содержится триптофан — аминокислота, обладающая успокаивающими свойствами). Не веришь в кулинарию? Попробуй ивадал (золпидем) и имован (зопиклон). Только учти мнение Кристофера Винтера, директора Центра медицины сна в Вирджинии (США), — тот считает, что упомянутые препараты могут нарушать фазу быстрого сна, в результате чего его качество снизится. Если с утра чувствуешь себя разбитым — попробуй мелаксен (мелатонин), "гормон ночи". Не являясь в прямом смысле снотворным, многим он помогает решить проблемы со сном.

3 **Не спишь, потому что мучают боли** — артрит, травма, что-то еще. Прими парацетамол+димедрол. Но учти, что более 4000 мг парацетамола в сутки может негативно сказаться на печени.

4 **Расстройства сна, сопровождающие депрессию.** Доктор Винтер рекомендует триттико (тразодон): "Это антидепрессант, одно из побочных действий которого — сонливость. Помогает убить двух зайцев одним выстрелом". Но если депрессия затянулась — ступай к психиатру, не экспериментируй.

5 **Проснулся среди ночи и не можешь заснуть.** Прими сонату (залеплон) — это препарат короткого, но мощного действия, поможет быстро. Однако утром часто остается специфическое ощущение разбитости.

ПРИМЕЧАНИЕ: Данная информация о лекарственных препаратах и других методах лечения и профилактики расстройств сна не является рекомендацией к их применению. Сведения об этих лекарственных препаратах, о побочных явлениях на фоне их применения и о взаимодействии с другими лекарствами и пищей смотри в инструкциях к применению.

ЛОЖУСЬ, КАК ВСЕ, А ПРОСЫПАЮСЬ В ЧЕТЫРЕ УТРА И БОЛЬШЕ НЕ МОГУ ЗАСНУТЬ. Я ЖАВОРОНОК?

Если спишь существенно меньше семи-восьми часов — у тебя банальная бессонница. Различают две основные ее природы. Первая — психическая, вызванная депрессией или повышенной тревожностью. Обычно лечение этих расстройств устраняет такую бессонницу. Вторая, не менее серьезная причина — хроническое интеллектуальное переутомление. Если ты много работаешь головой, но при этом днем постоянно хочешь спать, утомляешься от незначительных физических нагрузок — может, стоит посетить психиатра. Или используй народные средства: гуляй на ночь, посещай спортзал, не пренебрегай сексом.

ЗАНИМАЮСЬ В СПОРТЗАЛЕ ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ, КОГДА МЕНЬШЕ НАРОДА, НО ПОТОМ ДОЛГО НЕ МОГУ ЗАСНУТЬ. ЭТО НОРМАЛЬНО?

Да. "Легче всего заснуть, когда внутренняя температура тела относительно быстро снижается от повышенной до пониженной, — говорит доктор Чедиак. — А после физической нагрузки на это уходит четыре-шесть часов". Лучше ближе к ночи принять горячую ванну или посидеть в сауне. На внутреннее охлаждение после ванны нужно всего два часа, то есть в два раза меньше, чем после фитнеса. А тренируйся с утра пораньше, и тогда весь день ты будешь бодрым, а ночью заснешь быстро и глубоко. Физическая нагрузка улучшает сон не менее эффективно, чем класс снотворных средств, к которому принадлежат, например, тазепам и нитразепам.

КАЖДУЮ НОЧЬ ПО ДВА-ТРИ РАЗА ХОЖУ В ТУАЛЕТ — В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Первый спотыкающийся поход в туалет в темноте еще можно отнести на счет вечернего пива. "Но если таких походов два и больше, возможно, ты страдаешь остановками дыхания во сне ("ночным апноэ")", — предупреждает доктор Алекс Чедиак, медицинский директор Центра расстройств сна в Майами.

При апноэ мягкие ткани задней стенки глотки перекрывают дыхательные пути и человек не дышит в течение 10 секунд, одной минуты или даже дольше. Такое может происходить сотни раз за ночь, в результате чего возникает дефицит столь благотворного глубокого сна, а жизненно важные органы испытывают недостаток кислорода. Ничего удивительного, что ночное апноэ повышает риск заболеваний сердца, гипертонии и нарушений настроения. А просыпаешься ты при этом от желания пописать потому, что мини-приступы удушья снижают концентрацию кислорода в крови, сердце начинает биться чаще, давление повышается. Это запускает механизм выброса в кровь гормонов, которые повышают мочеотделение, таким образом снижая артериальное давление, — и ты вынужден встать и пописать.

Увеличенная предстательная железа, повышенный сахар в крови также могут заставить человека чаще наведываться в туалет среди ночи. "Однако при этих состояниях объем мочеотделения повышен не только ночью, но и днем", — уточняет доктор Чедиак. В общем, приподними подушку хотя бы на 10 см. Тогда, возможно, мягкие ткани глотки уже не смогут полностью перекрывать путь воздуху. В случае, когда учащенное мочеиспускание продолжается круглые сутки, немедленно запишись на прием к урологу и эндокринологу.

ГУЛЯЛ ДО УТРА. ВРОДЕ НЕ ПИЛ, НО ВЕСЬ ДЕНЬ КАКОЙ-ТО ВАРЕНЫЙ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Попробуй вот что: улучи буквально 10 минут, найди укромный уголок и попроси тебя не беспокоить. Английские сомнологи считают, что 10-15 минут глубокого сна помогут тебе дотянуть до конца дня в разы лучше, чем 10 чашек крепкого кофе. Но, если ты дальнобойщик или крановщик-высотник, возьми на этот день отгул, чего бы это ни стоило. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

БРЕД ПИТЬ!

Алкоголь — не только вредно, но и полезно? Развенчаем 10 мифов об этом.

1 | МОЖЕШЬ МНОГО ВЫПИТЬ — ЗНАЧИТ, ЗДОРОВ

На самом деле наука называет это толерантностью к алкоголю — признаком уже второй стадии алкоголизма. Дальше будет больше — сумевший всех перепить получает лошадиную дозу токсичных продуктов, образующихся в результате усвоения этилового спирта. Быстро формируется зависимость, сердечно-сосудистая система находится в постоянном напряжении. И в конце концов не выдерживает нагрузки. По данным исследований, проводившихся аж Всесоюзным кардиологическим центром АМН СССР, именно алкогольное поражение мышцы сердца в позднем Союзе являлось причиной 30% случаев внезапной смерти у мужчин в возрасте до 45 лет. С тех пор вряд ли что-то сильно изменилось.

2 | АЛКОГОЛЬ УСИЛИВАЕТ АППЕТИТ

Появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки, да и то лишь малые их дозы — 20–25 мл водки. Спиртное активирует нервные центры, отвечающие за чувство голода-насыщения. Процесс занимает не менее 15 минут. Пить много, натощак и непосредственно перед едой — бессмысленно для возбуждения аппетита и опасно, поскольку крепкие напитки раздражают слизистую желудка и пищевода. А это прямой путь к изжоге, а потом и к гастриту.

3 | АНТИБИОТИКИ И АЛКОГОЛЬ НЕСОВМЕСТИМЫ

Алкоголь может только снизить эффективность некоторых антибиотиков. Для жизни это не опасно, но могут возникнуть нежелательные побочные эффекты вроде чрезмерного опьянения. Кроме того, алкоголь, скорее всего, замедлит процесс исцеления. Но алкоголь в сочетании с болеутоляющими, особенно ацетаминофеном (тиленолом), ибупрофеном и аспирином может увеличить риск повреждения кишечника.

4 | АЛКОГОЛИЗМ ЛЕЧИТСЯ

Любые лечебные процедуры, включая кодирование, могут лишь помочь отказаться от спиртного. Но стоит бывшему алкоголику хоть раз приложиться к рюмке — все проблемы возвращаются. Другое дело, что на первой стадии алкоголизма в случае срыва остановиться и прервать алкогольные процедуры куда легче, чем на второй (там уже речь идет о серьезных запоях). О третьей стадии лучше даже не думать.

5 | БЛЕВАТЬ СТЫДНО

Тошнота — естественная защита организма от токсикоза. В том числе и от алкогольного. Если тебя тошнит от лишней дозы — значит, организм еще способен себя защищать от твоих бездумных поступков.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

6 | АЛКОГОЛЬ ПОНИЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Считается, что алкоголь (а особенно коньяк) расширяет сосуды. Мизерная доля истины тут присутствует — небольшие дозы спиртных напитков действительно ослабляют тонус сосудистой стенки. Но наряду с этим они усиливают частоту сердцебиения. А артериальное давление зависит от объема крови, выталкиваемой из сердца. Чем этот объем больше, тем давление выше. Ситуация усугубляется тем, что многие спиртные напитки содержат биологически активные вещества, например, тирамин (вермуты, вина, пиво), кофеин (ликеры, коктейли), которые сами по себе могут оказывать влияние на артериальное давление, причем в большинстве случаев неблагоприятное.

7 | БОЛЬШЕ ВЫПИЛ — КРЕПЧЕ СПИШЬ

Да, пьяные быстрее засыпают. Но алкоголь нарушает нормальный цикл сна, особенно его поздние фазы. Часа через четыре он перестает действовать и оставляет тебя в возбужденном состоянии. Сон становится поверхностным, человек легче пробуждается, а проснувшись, страдает от похмелья. Кроме того, через три ночи такого пьяного засыпания даже первоначальный снотворный эффект алкоголя начинает затухать. А поскольку алкоголь не только успокаивающее средство, но и мышечный релаксант, он может вызывать храп и даже многократные кратковременные остановки дыхания во сне. Все еще мечтаешь о трех литрах пива на ночь?

8 | ОТ АЛКОГОЛЯ ТОЛСТЕЮТ — СТАЛО БЫТЬ, ОН ПИТАТЕЛЬНЫЙ

Алкоголь, особенно крепкий, не содержит питательных веществ. Углеводы, что в нем содержатся, превращаются исключительно в жирные кислоты, которые откладываются на животе, боках и пр. Кроме того, большие дозы тормозят нервные центры, сигнализирующие о насыщении (то есть переедаешь легко). Поднимая рюмку крепкого спиртного, имей в виду — каждый грамм содержит не менее 7 ккал.

9 | АЛКОГОЛЬ СНИМАЕТ СТРЕСС

Поднять настроение с помощью алкоголя можно. Но для этого выпить надо совсем немного — 20-30 мл водки или коньяка. Спиртное провоцирует интенсивный выброс дофамина (гормона радости), играющего важнейшую роль в психофизических реакциях. Это вызывает у человека радостное возбуждение, эйфорию. Но большая доза вычерпает все твои запасы дофамина — и наутро к стрессу добавится похмельная депрессия, поздравляем.

10 | АЛЛЕРГИИ НА АЛКОГОЛЬ НЕ БЫВАЕТ

Действительно, этиловый спирт не вызывает аллергических реакций. Чего нельзя сказать о прочих составляющих напитков. Известно, что сульфиты, используемые для консервации вин, могут вызвать приступы астмы. Аллергию провоцируют красители, ароматизаторы, полифенольные соединения в составе вина, коньяка, коктейлей и т.п. Аллергия на пиво может быть вызвана реакцией организма на дрожжи или хмель. При плохой перегонке употребляемого напитка организм может отрицательно отреагировать на сивушные масла. Кроме того, алкоголь иногда сам способствует аллергии, так как он усугубляет симптомы, вызываемые другими веществами. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ХВАТИЛ ЛИШНЕГО

Общество потребления производит больше товаров и услуг, чем нужно нормальному человеку. Лавировать в потоках рекламы удобнее, если составить список откровенно бессмысленных для тебя вещей. У МН есть свой список — посмотри, вдруг и тебе пригодится.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ, ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

ИГРУШЕЧНЫЕ ВЕРТОЛЕТЫ НА РАДИОУПРАВЛЕНИИ

“Первый свой вертолет я угробил за 10 сек. в 100 м от магазина. На ремонт ушло долларов 300, это при том, что модель была трехканальная, детская. Вторая попытка оказалась еще хуже — вертушку снесло ветром, и она утонула в речке”, — вспоминает Дмитрий Веселый. Ему понадобились несколько лет и несколько вертолетов, чтобы освоить управление капризной техникой. Теперь Дмитрий спит и видит вертушку с настоящим двигателем внутреннего сгорания. Это профессионально, дорого и пафосно. Но над модой на радиовертолеты (самолеты, лодки) он посмеивается. Всем, у кого чешутся руки, Дмитрий советует обзавестись диском с симулятором и поиграть на компьютере. Разобьешь штук 100 виртуальных вертушек — глядишь, и передумаешь покупать настоящую.

Недвижимость за рубежом

Нет, если ты стареющий олигарх, то “запасной аэродром” на Амальфитанском побережье тебе только на ру́ку. А для представителя среднего класса какая-нибудь двушка в Болгарии — откровенный геморрой, пусть и стоит она дешевле комнаты в киевской коммуналке. Трудовой кодекс отпустит тебя туда два-три (ну хорошо, четыре) раза в году, а коммунальные платежи придется вносить ежемесячно. Ты думал, это удачное вложение денег? За последний год цены на недвижимость в Европе упали в среднем на 8-10%, а есть и объекты, которые подешевели вдвое. И, как считают специалисты, рынок в той же Испании может не восстановиться в ближайшие 15 лет.

Яхта в степях Украины

Простая арифметика. Небольшая парусная яхта (на 10 человек, с 2-4 спальными местами) стоит 68 000 евро. Эксплуатационные расходы — стоянка, топливо, консервация на год, мелкие неотложные проблемы — еще около 3000 евро в год. И это если ты покупал лодку через яхт-клуб, где будешь обслуживаться, — в ином случае расходы выше в разы. Учитывая, что половину теплого сезона идет дождь, а половину — выехать на воду мешают дела, за пять лет ты совершишь максимум 50 прогулок. А потом, например, продашь свою красавицу — но уже в полтора раза дешевле. Итого чистые убытки (расходы+снижение цены) составят 38 000 евро. По 760 евро за каждую возможность увидеть завистливые взгляды с берега — не слишком ли? За те же деньги можешь 50 раз слетать на уик-энд в Европу.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Престижная еда

Французское молоко, бельгийский "артизанальный" хлеб (организаторы пафосной булочной не потрудились выяснить смысл красивого слова, означающего всего лишь "ремесленный"), итальянские белые грибы... В данном случае ты платишь втридорога за тысячи километров перевозки, а главное, за слова "элитный", "эксклюзивный" и "престижный" на ценнике. Увидел такое слово — береги кошелек, тебя разводят.

MBA

Иные полагают, будто степень MBA (master of business administration) — это гарантированная карьера. Что удивительно — многие специалисты не берут в расчет то, что не любят и не умеют быть управленцами, просто не хватает силы. А без этого MBA — деньги, до $100 000, на ветер. К тому же расплодившиеся как грибы бизнес-школы, дающие степень MBA, девальвировали само понятие. Безработных обладателей престижной степени с каждым годом становится все больше. Хочешь быть одним из них?

Поливитамины

Группа специалистов Оксфордского университета пять лет изучала влияние поливитаминов на организмы испытуемых и пришла к обескураживающему выводу — в лучшем случае эти красивые таблетки просто бесполезны. Одно исследование — еще не истина, но неоспоримым является следующий факт. Все добавки должен назначать врач, исходя из индивидуальных потребностей организма. Кто обращает внимание на такие мелочи? Так что с красивыми таблетками в твой организм поступает и то, что может пригодиться, и то, что точно навредит. Гипервитаминоз вызывает аллергию, проблемы с кожей, нарушения обмена веществ. Самое смешное, что люди, у которых есть деньги на поливитаминные комплексы, совершенно точно могут позволить себе овощи с фруктами.

Оригинальная кухонная техника

У многих уже есть история о подаренной, переподаренной и перепереподаренной фондюшнице, которую ни один из участников этой цепочки даже не открыл. Еще пример: крупный производитель бытовой техники несколько лет подряд одаривал журналистов на все праздники автоматическими яйцеварками. Почему? Затоваривание, эти странные приборы никто не покупал. И ты, дорогой читатель, держись подальше от кухонных пылесборников.

Классическая музыка

Высказывается мнение, что классическая музыка лучше современной. Даже не лучше — престижнее. Культурному человеку (в шляпе и очках) приста-

ПИРОЖНЫЕ "КАРТОШКА"

Вот что нам сообщил Глеб Пнин, бывший технолог кондитерского комбината: "Все, что не успело быть проданным в виде торта сегодня (коржи, остатки крема, пропитки, обломки шоколадных листиков и цветочков), завтра будет тщательно перемолото и слеплено в виде пирожных "Картошка". Вместе со всевозможным кондитерским (и не очень) мусором. Сам однажды извлек из "Картошки" кусок оберточного целлофана". Исключения, разумеется, есть, но искать их надо в хороших дорогих кондитерских.

ло слушать Баха, а не Сяву. А кто так не считает — тот плебей, и руки ему не подадим. Любой фанатизм, связанный с искусством, любое истеричное следование моде (массовой или созданной в своем кругу) — своего рода психическое расстройство. Чаще свойственное подросткам, но поражающее и взрослых. "Таким образом люди стремятся стать, как им кажется, идеальными, заглушив гложущее их чувство неполноценности", — говорит врач-психиатр Наталья Руднева. Лемешисты не лучше депешисток — они просто другие. Поэтому слушай что нравится. Только, пожалуйста, не надо передергивать. Мы вовсе не говорим, что быть необразованным болваном — это здорово.

8 Марта (и 23 Февраля)

8 Марта — это день работников торговли. Способ наварить на цветах и тортах. Решительно непонятно, почему один раз в году человека нужно поздравлять с тем, что у него есть вагина и молочные железы. А вот поучительная история. Один хороший грустный человек однажды задумал оригинально поздравить любимую с Международным женским днем. Скопил денег, нанял музыкантов, которые в назначенное время явились и исполнили для ошарашенной девушки зажигательную латиноамериканскую песню. Девушке песня так запала в душу, что через месяц она ушла жить к одному из музыкантов. Особой морали в этой истории нет, просто иногда лучше все делать самому и не выпендриваться. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

EXTRACTPECC

УЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ

Непросто придерживаться кредо “Полюби врага своего”. Гораздо проще знать врага в лицо. А еще лучше — предотвратить его появление. Откуда они вообще берутся и что им от тебя нужно?

ТЕКСТ: НАДЕЖДА ЗАРОЧИНЦЕВА, ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ГРИГОРЬЕВ

Он ненавидит всех. И тебя, кстати, больше других. За то, что ты, паркуясь, окатил его из грязной лужи. За то, что девушка выбрала тебя, а не его. Даже за то, что когда-то в детстве ты методично отбирал у него ведерко в песочнице. И теперь каждый раз, когда он тебя видит (а это происходит даже во сне), в его воображении о твою голову разбивается бутылка. Неприятно иметь врага, правда?

Epidem.ru Journal-plaza.net

Психология очень просто объясняет его появление. Вопреки распространенному представлению, злопамятность — это не зацикленность на негативе. Это невыраженная злость, пущенный в землю разряд. Ситуация, когда человек не высказал всего, что хотел, не дал волю эмоциям, оседает глубоко в подсознании как незавершенное действие — а еще в начале XX века психологи школы Курта Левина доказали, что нерешенные задачи и проблемы запоминаются в два раза лучше, чем решенные. Злопамятностью страдают скрытные, малоэмоциональные и, как ни странно, чересчур воспитанные люди. В конфликтной ситуации они не позволяют себе демонстрировать чувства и потом годами пухнут от обиды. Когда память о нанесенном ущербе становится невыносимой, они начинают разрабатывать план мести. И чем ярче он вырисовывается в их сознании, тем больше их желание довести конфликт до конца.

Если ты понимаешь, что сильно задел человека, а тот промолчал и затаил обиду, попытайся вытащить из него негативные эмоции. Не делай вид, что ничего не произошло, — лучше специально выведи человека на чистую воду, заведи разговор о произошедшем конфликте. Чем ярче обиженный представит себе ситуацию, в которой на тебя обиделся, тем проще ему будет высказать все, что накипело. Не получается поговорить — дай ему сделать что-то. Подставься под удар (в прямом и переносном смысле), а сам сдержись. Не мешай его мелочной мести, а лучше сделай вид, что тебя это все жутко расстроило, — пусть думает, что отмщение свершилось по полной программе, и успокоится на этом.

В какой ситуации проще всего нажить себе врага? Мы проанализировали новостные ленты и собственный жизненный опыт и готовы предъявить тебе список — с некоторыми рекомендациями.

ВРАГ ИЗ ДЕТСТВА

Вообще-то психологи доказали, что детские обиды менее стойки, чем взрослые: дети могут поссориться и помириться в течение получаса. Но если речь идет о серьезных психологических травмах (высмеивание на людях, побои), память о них остается на всю жизнь. Так что униженный тобой доходяга вполне может вырасти в большого парня и, помня каждый синяк, оставленный твоим кулаком, свершить акт возмездия. Например, как герой Леонардо Ди Каприо в фильме "Жизнь этого парня" — мальчик Тоби, который как-то взял и избил сурового отчима за все пережитые унижения.

Чтобы не стать жертвой жертвы, старайся вообще не иметь общих дел с теми, кому от тебя сильно доставалось. Если судьба все-таки свела вас, держись. Чтобы избежать рукоприкладства, постарайся в разговоре пожаловаться на свою нелегкую жизнь: и жена страшная, и из института выперли, и зарплата копеечная. Пусть враг поймет, что тебя и так уже настигла кара. В худшем случае придется защищать особо ценные части тела и вяло отвечать — сегодня он должен уйти победителем, чтобы эта история закончилась.

РЕПЛИКА СПЕЦИАЛИСТА

Валерий Сазонкин, психолог-консультант:

"Врагом на всю оставшуюся жизнь" становится далеко не каждый, кого безнаказанно унижают в детстве. Но у всякого, кто обижает маленьких, есть опасность наткнуться на патологическую личность, чья способность делать пакости, тем более в отместку, многократно возрастет вместе с ее взрослением. Такой человек может не только побить давнего обидчика, но втянуть его в сомнительную интригу, подставить, посадить. Если наткнулся на такого — держи в запасе силовые методы противостояния, начиная от влиятельных друзей и знакомых и кончая банальным отделением милиции".

ВРАГ ЗА СТЕНКОЙ

На первый взгляд, преклонных лет соседка не может причинить особого вреда. Диджей Витя так и думал — и преспокойно сводил пластинки на дому, пока старуха из квартиры снизу не добилась решения суда о принудительном выселении шоумена.

Соседей не выбирают, поэтому отношения с ними лучше не портить. Ту же одинокую старуху можно задобрить мужскими поступками — у нее в квартире наверняка найдутся обрушенные полки и текущий кран. Почувствовав, что контакт налажен, предупреди ее об очередной вечеринке, придумав серьезный повод (вроде 50-летия со дня полета Гагарина в космос), и проведи тусовку в строго оговоренное время. Еще можно подарить старушке билет в театр и жить полной жизнью, пока она наслаждается искусством. Если же против тебя ополчился весь подъезд, лучшим решением будет проводить вечеринки в другом месте.

ВРАГ ПО РАБОТЕ

Кого-то понизили в должности, чтобы поставить тебя на его место? Очередной враг готов. Особенно опасно для тебя, если ему пришлось остаться в той же компании. Он ведь знает все нюансы работы на твоей новой должности — и будет высмеивать тебя, наушничать руководству, обнажать все твои недостатки. Помнишь, как герой Джима Керри Брюс, став всемогущим, первым делом отомстил телеведущему Эвану, который обошел его в гонке за место ведущего новостей?

Оказавшись в такой ситуации, убеди босса, что столкновение пониженного и повышенного на одних квадратных метрах — бомба замедленного действия, которой не место в компании. Если начальник этого не понимает, организуй своему врагу переход в другую контору. Разошли резюме парня в HR-агентства, расписав его лучшим образом, — наверняка какая-нибудь фирма захочет переманить ценный кадр.

ВРАГ БЕЗ РАБОТЫ

Знаешь, как мстят уволенные сотрудники? Одни размещают фото босса на сайтах знакомств для геев или стирают базы данных клиентов, другие меняют пароли на всех компьютерах или выкладывают в сеть откровенные видео с корпоративов. Одна изобретательная леди из Лондона, узнав, что ее уволили, оставила служебный автомобиль на платной парковке аэропорта Хитроу, где час стоит четыре фунта. Когда о машине вспомнили, набежала внушительная сумма. Еще хуже, когда месть обиженного проявляется не сразу, а, как скрытый вирус, подтачивает твою карьеру в течение многих лет. Ведь уволенный сотрудник может при каждом удобном случае рассказывать коллегам, клиентам и просто интересующимся, какой ты нехороший человек.

В общем, если ты босс, увольняй людей по-хорошему, а не со скандалом. С выходным пособием и добрыми напутствиями. Поскольку личная выгода позволяет забыть об обиде, заранее подыщи сотруднику несколько вариантов новой работы, которыми он может воспользоваться.

ВРАГ ПО ЛЮБВИ

Пожалуй, страшнее девушки, которую ты бросил, может быть только ее мама. Так, 17-летняя израильтянка, брошенная своим парнем-военным, умудрилась с помощью нового избран-

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗЛОПАМЯТНЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СТАТЬ ТВОИМ ЗАКЛЯТЫМ ВРАГОМ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ЛЯПНУЛ ЧТО-ТО В ЕГО АДРЕС ПО ГЛУПОСТИ ИЛИ СЛУЧАЙНО ТОЛКНУЛ

ника отобрать у солдата табельное оружие – автоматическую винтовку М-16. Если бы оружие через несколько дней не нашли на помойке, парню грозил бы срок. Дабы избежать чего-то подобного, постарайся предотвратить конфликт. Хороший способ, если есть время, сделать так, чтобы она сама тебя бросила. Просто веди себя плохо, подло, глупо. Именно так главный герой романа Тонино Бенаквиста "Кто-то другой" за три месяца разделался с многолетней связью, причем без особых последствий для себя.

ВРАГ ПО СУТИ

Иногда сталкиваешься с людьми от природы злобными, злопамятными и мстительными (в психологии такой тип личности называется эпилептоидным). Они видят недостатки во всех, кроме себя, и всеобщую нелюбовь к себе объясняют дурным характером остальных. Вот такой человек может стать твоим заклятым врагом, даже если ты ляпнул что-то в его адрес по глупости или случайно толкнул.

Типичным представителем эпилептоидного типа был Адольф Гитлер. В 14 лет он заявил, что во всех его несчастьях, в том числе и в плохой учебе, виноваты отец и учителя. Поэтому, как бы из мести отцу, Адольф бросил высшее училище, а после смерти родителя на унаследованные накопления поехал в Вену учиться живописи. Не поступив в Академию художеств, снова обвинил в этом преподавателей. А когда деньги отца закончились, Адольфу пришлось рисовать открытки и продавать их еврейским антикварам. Психолог Эрих Фромм утверждал, что Гитлер всю последующую жизнь мстил евреям за этот эпизод своей жизни.

В общем, держись от таких персонажей подальше. Распознать их нетрудно: если человек неестественно слащав и навязчив в общении, но ходят слухи о его неадекватности и агрессивности, постарайся быть с ним нейтральным. Ни в коем случае не говори обидных слов, тем более не применяй физическую силу. Будь вежлив, но соблюдай дистанцию и не заводи с ним общих дел. Если конфликт произошел, выход один – бежать. Договориться с таким человеком невозможно. ■

ВРАГ ИЗ РЕВНОСТИ

Страшен в гневе мужчина, чья женщина ушла к тебе. Если в ближайшее время он не найдет девушке замену (умнее, красивее и богаче), то наверняка захочет разорвать вашу связь и твою рубашку. Твоя задача – пожалеть нервы соперника и по крайней мере не попадаться ему на глаза вместе с девушкой. Будет неплохо, если она не станет переезжать к тебе сразу после разрыва, а попереживает для виду где-нибудь у мамы. Время, пока вы не афишируете свои отношения, тоже можно использовать на благо общества – ненавязчиво подыщи брошенному новую пассию (из своих бывших, например, – вы будете квиты).

Он подкараулил вас в темном переулке? В этой ситуации, в отличие от историй с детскими обидами, можно драться честно. Если победишь не ты (прости, это только предположение), ничего плохого тоже не случится: ревнивец будет удовлетворен, а девушка за боевые ранения полюбит тебя еще больше.

РЕПЛИКА СПЕЦИАЛИСТА

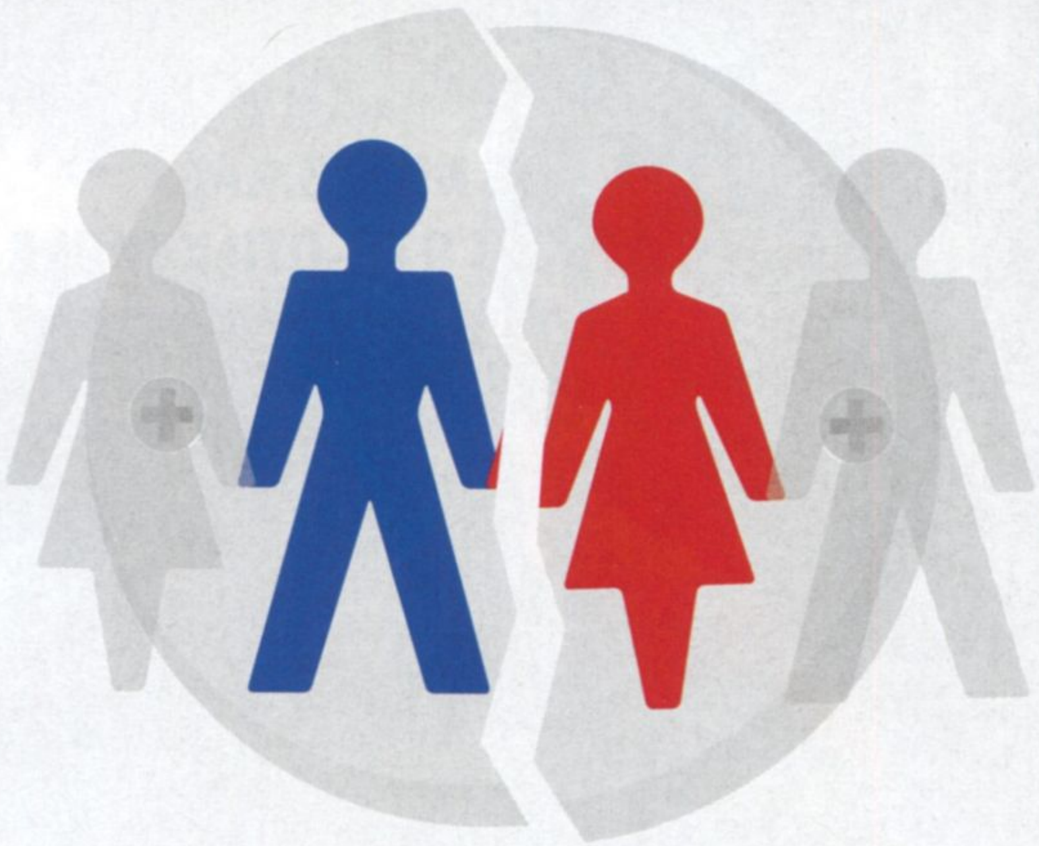
Надежда Купряшина, психолог:

"Типичная ошибка мужчин: они делегируют весь нелицеприятный процесс выяснения отношений с "бывшим" самой женщине. Однако откровенный мужской разговор тет-а-тет позволит во многом разрядить ситуацию: ты честно объяснишь свою позицию, выслушаешь другую сторону, что, несомненно, поможет вам всем более эффективно преодолеть конфликт".

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 2

1 совет и 7 фактов, познавательных для семейной жизни и для заядлых холостяков



90%

В стольких случаях причиной развода пар с большим стажем семейной жизни являются периодические измены кого-то из партнеров.

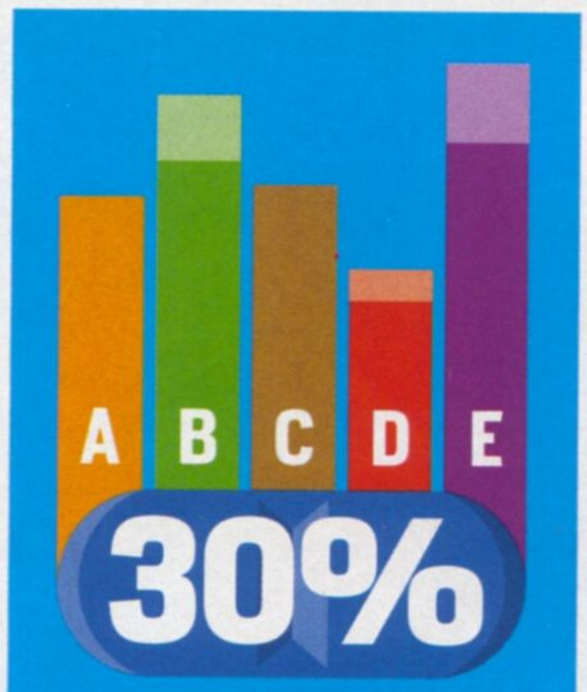
6 кг
на квадратный сантиметр — таково давление в бутылке шампанского. Это в три раза больше, чем в автомобильной шине.

28%

женщин когда-либо занимались сексом с коллегой по работе.

5 ЧАСОВ

В ТЕЧЕНИЕ ЭТОГО ВРЕМЕНИ ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ОСТРОМ ПЕРЦЕ ЧИЛИ, УВЕЛИЧИВАЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И СЖИГАЮТ КАЛОРИИ ПОСЛЕ ЕДЫ.



поливитаминов, проверенных компанией ConsumerLab.com, превышают допустимый уровень некоторых компонентов, указанных в аннотации.

60%

ВЗРОСЛЫХ С ТРУДОМ ЗАСЫПАЮТ ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ, ДУМАЯ, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ НА БУДУЩЕЙ НЕДЕЛЕ. ЗАФИКСИРОВАВ ВЕСЬ СПИСОК ДЕЛ НА БУМАГЕ, ТЫ ПЕРЕСТАНЕШЬ ПЕРЕЖИВАТЬ.

ПОКУПАТЕЛЕЙ НОВЫХ МАШИН В 2008 ГОДУ В ЕВРОПЕ СМЕНИЛИ АВТОМОБИЛИ СРЕДНЕГО КЛАССА НА СЕМИМЕСТНЫЕ МИКРОВЭНЫ.

1 из 10

УКРАИНЦЕВ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ СПИРТНОЕ, СТАНОВЯТСЯ АЛКОГОЛИКАМИ

Epidem.ru Journal-plaza.net

МН

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Пойти по миру

Он терпеть не может спортзалы, но легко пробегает 11 км и выглядит бодрее многих. Может позволить себе лучшие рестораны мира, но порой обходится варевом из козлиных яиц. Родился в шотландской деревне, живет в богатейшем районе Лос-Анджелеса, а мечтает о Монголии. Эван Макгрегор — нормальный мужик, ты просто мало о нем знаешь.

ТЕКСТ: ДЭВИД ХОКМЕН, ФОТО: SAM JONES

Эти холмы в Малибу-Крик выглядят до странности знакомыми, и я выбираю ближайшую дорожку, надеясь просто натолкнуться на него. Взбираюсь по склону, продираюсь сквозь кусты, и тут меня осеняет. Все это я видел уже сто раз: здесь же снимали добрую половину голливудских фильмов. Ничего удивительного, что именно здесь я и замечаю Макгрегора, поджидающего меня в тени массивного дуба. Увидев треугольник пота на моей футболке, он смеется, но в светло-голубых глазах нет и тени насмешки. Если кто и понимает, что банальное неуважение может иметь далекоидущие последствия, то это Эван Макгрегор.

Именно этот парень несколько лет назад проехал на мотоцикле 25 000 км от Лондона до Нью-Йорка (через Украину, Россию и Монголию, а не как-нибудь), а потом продолжил путешествие маршрутом от северной границы родной Шотландии до Южной Африки. Этот опыт, который лег в основу двух документальных фильмов ("Долгий путь вокруг Земли" и "Долгий путь на юг"), научил его трем вещам: что путешествие — это самое главное, что улыбка преодолевает языковой барьер и что на чужбине порой нужно отведать похлебки из козлиных яиц.

Одетый в линялую футболку и рабочие штаны, Макгрегор в свои 38 по-мальчишески строен. Эта подтянутая фигура знакома каждому по ролям, которые сделали его знаменитым: наркомана из "На игле", богемного красавца из "Мулен Руж", рыцаря-джедая из приквелов "Звездных войн". Но сейчас он играет джентльмена.

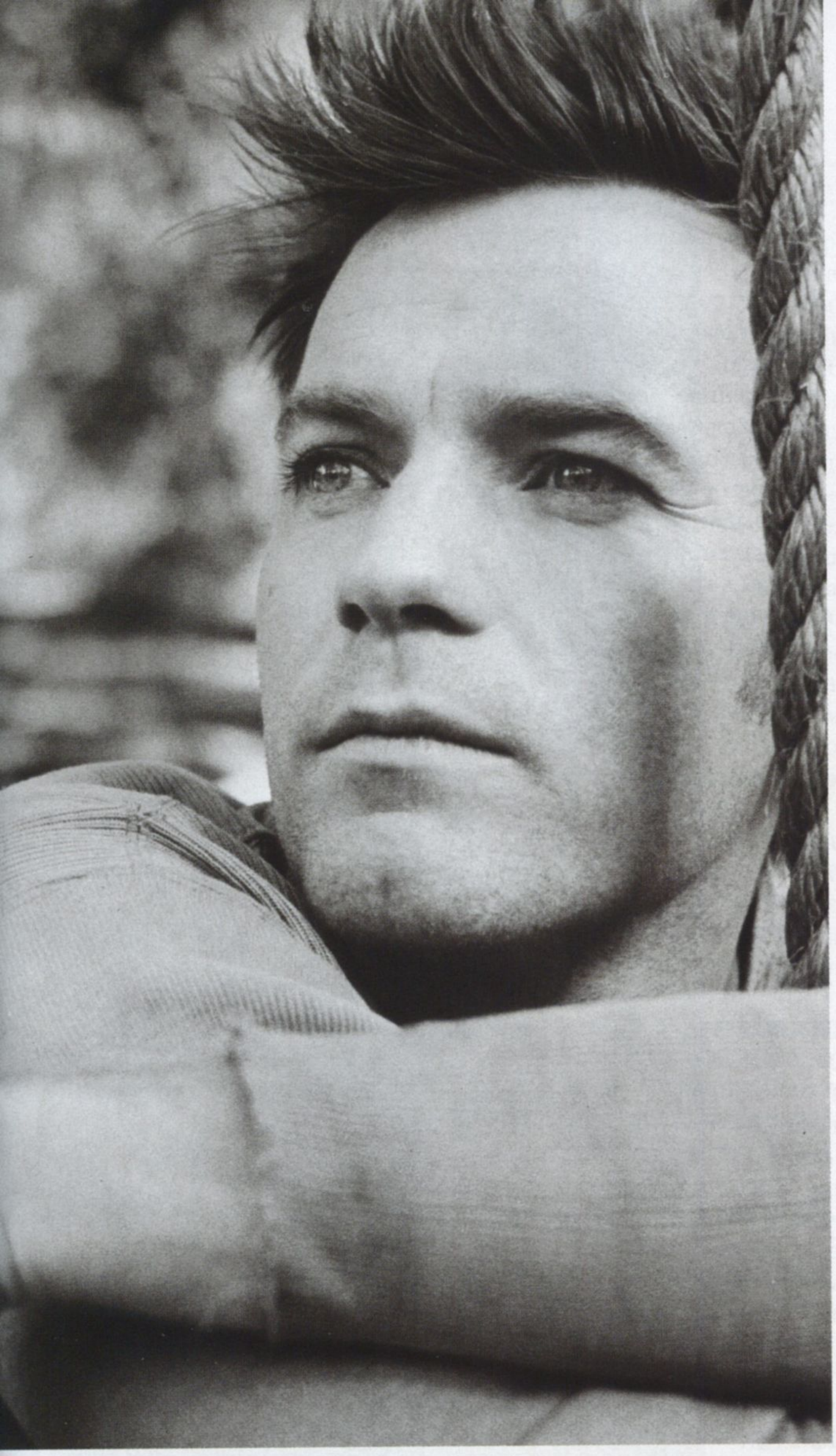
— Может, лучше прокатимся? — предлагает он, чтобы это не пришлось сказать мне, запыхавшемуся и усталому. — Проехаться вниз по побережью будет даже приятнее.

Да, он отлично умеет подстраиваться под ситуацию. С его опытом это и неудивительно: так, недавно Макгрегор снялся в роли ватиканского камерария в "Ангелах и демонах", потом переключился на главную роль в тюремной гей-мелодраме "Я люблю тебя, Филлип Моррис" (да, ты все правильно прочел) и, наконец, играет любовника Амелии Эрхарт, первой женщины, перелетевшей через Атлантику, в байопике "Амелия".

Впрочем, он гибок и когда не работает. В то время как прочие актеры его уровня между съемками отсиживаются на SPA-курортах под шелест юбок, Макгрегор спит в дюнах Сахары, учится пилотировать старые кукурузники, вместе с женой навещает полярных медведей (впрочем, это было для очередного документального фильма), и все это делает с такой самоотдачей, будто нет никакого прекрасного завтра — все происходит только здесь и сейчас.

— Я родом из крохотного шотландского городка Крифф, — говорит Макгрегор, пока мы возвращаемся к моей машине. — Это фантастическая деревенька, и я просто обожаю ее. Но я всегда знал, что где-

Epidem.ru Journal-plaza.net



то есть огромный прекрасный мир, который я просто обязан увидеть. Это может прозвучать пафосно, но в какой-то момент я пришел к выводу, что жизнь должна измеряться не тем, сколько денег ты зарабатываешь или насколько ты популярен, но лишь тем, насколько она заполнена в каждый момент времени. Я уверен, что это так.

Мы садимся, пристегиваемся, и я, не пренебрегая правилами дорожного движения, постигаю не лишенные джедайской простоты правила жизни Эвана Макгрегора.

Правило №1: не давай страху управлять тобой

Всякое ведь случается, верно? Поздно ночью ты подъехал на мотоцикле к украинской гостинице и понимаешь, что эти парни с калашами — самые настоящие братки. Или из раны на ноге хлещет кровь, после того как ты исступленно продирался через гондурасскую сельву с мачете наперевес. Или, скажем, ты вдруг осознал: вот это самое, что ты сейчас съел, отнюдь не курица.

Как человек, который повидал не только это, но и многое другое, Макгрегор знает: ничто не усугубляет взрывоопасную ситуацию так, как потеря самообладания. И не обязательно рвать на мотоцикле в Улан-Батор, чтобы проверить этот принцип на практике. Он так же хорош и в случае, когда ты аквапланируешь на машине по дороге с работы домой и когда рушатся активы твоего пенсионного фонда.

— В любой трудной ситуации чем спокойнее ты остаешься, тем лучше будет работать голова и тем быстрее ты справишься с проблемой, — говорит Макгрегор.

Более того, все самое пугающее часто и оказывается самым интересным. Мы выезжаем из парка, и Макгрегор продолжает свою мысль:

— Недавно я был в Мексике. Меня все отговаривали ездить по местным дорогам — из-за опасности быть ограбленным под дулом пистолета. А я подумал про себя: да вы что! Сколько миллионов людей живет в Мексике и их никто не грабит?! Это красивейшая страна, и я не собирался лишать себя удовольствия увидеть ее с колес, а не из иллюминатора самолета. Тобой не должен управлять страх — ни чужой, ни, уж точно, твой собственный.

Правило №2: уделай старшего брата

Хочешь верь, хочешь нет, но Макгрегора в семье считали раздолбаем. Его старший брат Колин, "победитель по жизни", сейчас пилотирует истребители Tornado GR4 в Королевских военно-воздушных силах.

— В школе Колин был капитаном команд по крикету и регби, — вспоминает Эван, — и он носил такой специальный галстук, которым награждали самых выдающихся учеников. И, конечно, у него были самые роскошные подружки.

А Эван был застенчивым пареньком, даже не думал о всту-

РОДИТЕЛЬСКОЕ МАСТЕРСТВО

Эван Макгрегор живет в богатом районе Лос-Анджелеса с женой Евой и тремя дочками — Кларой Матильдой, Эстер Роуз и Джамиян 13, 8 и 8 лет соответственно (последние две не близнецы, Джамиян — девочка из Монголии, которую Макгрегоры удочерили в 2006 году). Правила в его семье таковы:

НИКАКОЙ МИШУРЫ

Макгрегор никогда не берет детей на премьеры своих фильмов и отказывается каким-либо образом задействовать в работе. **Он хочет, чтобы у них была настолько нормальная (читай — несветская) жизнь, насколько это возможно.** "Я не куплю своей дочери пони только потому, что ей захотелось пони, — говорит он. — Я даже не покупаю им айподы".

НИКАКОГО ОТСТРАНЕНИЯ

"Уделяй детям больше внимания" — вот главная мысль Макгрегора-отца. "Я понимаю, что рассказывать одну и ту же сказку снова и снова утомительно, но фишка в том, чтобы полностью отдаваться процессу. **Если ты принял решение поиграть с детьми, так играй с ними.** Не ройся в бумагах на столе, не сбегай к компьютеру. Выключи мобильник. Окунись с головой в их мир. Даже если у тебя немного времени, оно все равно будет много значить для тебя и для них".

НИКАКИХ ГРАНИЦ

В Африке Эван встретил семью из пяти человек, путешествующих на джипе с небольшим трейлером. Их план состоял в том, чтобы объехать пять континентов за четыре года. "Они направлялись в Индию через Ближний Восток. Другой посмотрел бы на них и спросил: "А как же дети без школы?" **А я скажу тебе: да в жопу эту школу! Посмотри на то реальное образование, которое дети получают в дороге.** На тот пример, который ты им подаешь. Какая чудесная жизнь!"

Epidem.ru Journal-plaza.net

плении в спортивную команду и вообще не окончил школу. Но и с братом он не то чтобы совсем не соревновался.

— Отнюдь, мне приходилось соответствовать чрезвычайно высоким стандартам, которые установил Колин. Думаю, многие из них вызывали мое неприятие и раздражение, но я направлял свои эмоции не на брата, а на преследование собственных интересов — учился актерскому мастерству, играл музыку и относился к этому очень серьезно. Я обожаю брата, но что-то в наших отношениях заставило меня больше стараться. Когда люди считают, что ты не оправдываешь их ожиданий, нереально приятно убеждать их в обратном.

Понятно, о чем он говорит. Начальник, который не хочет продвигать тебя, приятель, посмеявшийся над твоей идеей на миллион, — все они лишь невольные пособники в твоем нелегком пути на вершину жизни.

Правило №3: умей отказаться

На Пасифик-Кост-Хайвей мы останавливаемся на светофоре и стараемся не смотреть на бездомного мужика с дубленой кожей, который сидит на скамейке и курит. Ему лет 35, но выглядит он на все 50.

— Забавно, что люди считают курение гламурным делом, — комментирует Макрегор. — Даже я считал, что это клево.

Восемь лет назад он в одночасье бросил курить и пить, чтобы на самом деле испытать свою решимость. Правда, в этой истории фигурирует какой-то сомнительный гипнотизер, который якобы "указал путь", но Макгрегор утверждает, что избавился от зависимости до того, как вошел в его кабинет.

— Что действительно важно — бросаешь ли ты дымить, или сбрасываешь вес, — так это, во-первых, твоя готовность принять помощь и, во-вторых, решимость сказать себе: "Больше ни-ни", — размышляет Эван. — Только твой голос в голове, который говорит: "Я больше этого не делаю", — реально влияет на то, изменишься ты или же все останется по-прежнему.

Пока голос не появился, Макгрегор убил не один год, прикрывая свою зависимость измышлениями вроде "вино и водка в каком-то смысле не такие вредные, как пиво" и постепенно оплывая жирком. В итоге он пришел к решению следить за собой.

— Я не из тех, кто может пить или курить умеренно, и понял, что в конце концов эти вещи меня убьют. Я представлял себе врача, который сообщает мне о раке легких или что я тяжело болен из-за неумеренного употребления алкоголя. И то чувство сожаления, которое испытаю, если мне придется рассказывать жене и детям, что я умираю из-за глупостей, которых мог и не допускать. Ну уж нет, это не для меня.

Правило №4: беги по жизни

Вопреки внешнему виду, Макгрегор все-таки не совсем честное лицо для обложки Men's Health. Он терпеть не может спортзал. Гантели, круговые тренировки, тренажеры его утомляют.

— А, ну и, конечно, приседания, — добавляет он. — От них я зверею и голова кружится.

Зато Эван любит бегать. Любит тот заряд бодрости, который дает ему стандартная дистанция — 8 км. Иногда он поднимает эту цифру до 11 — все благодаря плееру. Сейчас его

ЕЩЕ 6 РАЗУМНЫХ МЫСЛЕЙ ОТ ШОТЛАНДЦА-КОСМОПОЛИТА

1 **"Не опаздывай.** Кого-то может раздражать твоя пунктуальность, но в конечном счете это знак уважения окружающему миру. Не заставляй людей себя ждать".

2 "Мастерство — отличная вещь. **Ты понимаешь, что именно ты делаешь хорошо, и делаешь именно это.** Это ключ к успеху и свободе".

3 "Когда тебе 20 лет, ты постоянно думаешь о том, что же думают о тебе другие. Затем тебе исполняется 30 и ты осознаешь, **что все они думали о тебе гораздо меньше, чем тебе казалось".**

4 "Лучший отцовский совет, который я когда-либо слышал, произнес друг моего отца. Уезжающему из дома сыну он сказал: **"Держи его в штанах, сынок.** Держи его в штанах".

5 **"Бросай пить — и сбросишь вес".**

6 "Никогда не веди себя так, как будто ты важнее и главнее кого-то, даже если имеешь дело с самыми убогими людьми на планете. Самый важный урок, который я получил во время путешествий, заключается в том, что **абсолютно все и везде заслуживают твоего уважения".**

"ТОЛЬКО ТВОЙ ГОЛОС В ГОЛОВЕ, КОТОРЫЙ ГОВОРИТ: "Я БОЛЬШЕ ЭТОГО НЕ ДЕЛАЮ", — РЕАЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ТО, ИЗМЕНИШЬСЯ ТЫ ИЛИ ЖЕ ВСЕ ОСТАНЕТСЯ ПО-ПРЕЖНЕМУ"

Epidem.ru Journal-plaza.net

любимые — Pink Floyd и альбом Absolution британцев Muse ("Он такой грандиозный, величественный и громкий, что всегда избавляет меня от плохого настроения").

Эти кардиотренировки пришлись очень кстати на съемках фильма "Я люблю тебя, Филлип Моррис", которые проходили в стенах легендарной "Анголы", федеральной тюрьмы строгого режима штата Луизиана.

— Вся массовка набиралась из пожизненных заключенных, настоящих убийц, — рассказывает Макгрегор. — В сцене, где я преследую героя Джима Керри по тюрьме, мне предстояло стартовать из дальнего конца коридора, где меня окружали эти зверские мужики. Я очень рассчитывал, что никто из них не надумает замочить меня забавы ради. В какой-то момент здоровенный парень с засевшим в афроприческе гребнем подвалил ко мне и сказал: "Слушай, я думаю, нужно придумать сцену, где я буду драться с Джимом за тебя", — и я пулей рванул по коридору.

Правило №5: мудро выбирай себе женщину

Мы подъезжаем к дому Макгрегора, но детали я опущу: хозяин, как и все публичные фигуры, чрезвычайно дорожит своей приватностью. По голливудским меркам его брак долгий (14 лет) и успешный. Макгрегор утверждает, что ему просто повезло.

— С того самого момента, как я и Ева встретились, все было именно так, как надо. Я даже не знаю, как так вышло.

Шотландец Эван считает, что ошибка американцев в том, что они чересчур анализируют отношения.

— Если ты проводишь слишком много времени, "работая" над своими отношениями, не уверен, что они достойны продолжения, — говорит он. — С Евой мне никогда не приходилось работать. У нас просто все есть. Я с ней, она со мной, вот и вся петрушка. Если девушка тебя привлекает, тебе с ней комфортно и вы друг друга уважаете, то все остальное придет само.

Другими словами, выбери лучшую, развлекайся и, как добавляет Макгрегор, "регулярно устраивай себе романтические свидания, оставив детей дома".

Правило №6: представь, как ты плывешь на лодке по реке

В его списке дел на завтра — слишком много пунктов. Он хочет проехать на мотоцикле через Бразилию. Хочет научиться управлять планером. В Юго-Восточной Азии есть реки, на которых он хотел бы порыбачить.

— Я всегда представляю себе, куда я хочу поехать в следующий момент или что хочу сделать, — это помогает мне осуществлять задуманное, — говорит Макгрегор.

Это помогает и в моменты, когда работы невпроворот. 5 фильмов за 15 месяцев — легко ли, хотя и тут есть свои приятные стороны: отличные деньги и работа с парнями вроде Джима Керри или Тома Хэнкса. Чего ж тут неприятного?

Но огромный мир, который он представлял себе еще ребенком, не стал меньше.

— Я хочу больше играть на гитаре. Хочу больше времени проводить в Кении и Монголии. Я хочу прочитать "В поисках утраченного времени" Пруста.

Похоже, он может продолжать бесконечно, но больше всего в последнее время его интригует возможность разделить этот мир с семьей.

— Если бы я мог донести до своих детей всего одну, самую главную мысль, то я хотел бы, чтобы они осознали все возможности, которые открываются перед человеком, ищущим приключений, — говорит Макгрегор.

В конце концов, посмотри, как далеко такой взгляд на жизнь забросил паренька из Криффа (ты хоть представляешь, где это?). ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДУРНОЙ ВКУС

СИТУАЦИЯ №1

Весь день куковал возле разбитой машины, поджидая гаишников (которые так и не приехали). Естественно, маковой росинки во рту не было. Вернулся домой поздно, есть хочешь как собака, но в голове крутится фраза из любимого журнала: "Не ешь после шести!" Как совместить желания поступить правильно и сожрать весь холодильник?

Твое главное оружие тут, как ни крути, сила воли. Ведь, если ты до тошноты обожрешься какими-нибудь полезными проращенными булками, это будет ненамного лучше, чем обожраться вредными сосисками. Диетолог Роман Мальков советует в качестве такого позднего ужина овощной салат — необходимые витамины и клет-

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЕДА, ПРИЗВАННАЯ ПРИНОСИТЬ НАМ РАДОСТЬ И УДОВОЛЬСТВИЕ, НЕРЕДКО ДОСТАВЛЯЕТ МАССУ ХЛОПОТ И ТРУДНОСТЕЙ. САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ – ПЕРЕД ТОБОЙ.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

чатка – и пару-тройку вареных яиц. “Хорошая, сытная, но не чрезмерно калорийная еда”, – говорит Мальков. “Абсолютное табу в данном случае – углеводы. Никакого хлеба, картофеля и даже диетического вроде бы риса, – предупреждает диетолог Альфред Богданов. – Съеденные на ночь, они гарантированно все перейдут в жир. Поэтому в такой ситуации лучше даже предпочесть что-то жирное – сыр, творог, чем, казалось бы, более диетический бублик или сухарик”. “Пачка творога или кусок постного мяса с овощами – отличная поздневечерняя еда”, – говорит наш фитнес-редактор Дмитрий Смирнов. Если есть силы, повремени со сном где-то полчасика, чтобы еда хоть немного переварилась и не мешала нормально спать.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СИТУАЦИЯ №2

Носишься целый день с делами по городу, вдруг понимаешь, что самое время перекусить. Быстро и недорого — потому что и времени, и денег в обрез. Что выбрать из нехитрого ассортимента фаст-фуда?

Увы, ситуация с уличной едой в Украине заметно хуже, чем в Европе (не говоря уж о каком-нибудь Стамбуле, где эта еда — одна из главных городских достопримечательностей). Так что придется обходиться тем, что есть.

"А выбирать среди видов сетевого фастфуда менее вредный — довольно бессмысленное занятие, — говорит Богданов. — Везде одни и те же недостатки — много жира, соли, мало витаминов и избыток калорий. Поэтому главный критерий — это безопасность. Крупные сети, как правило, контролируют свежесть и качество продуктов, а ларьки и киоски — далеко не всегда".

"Первым делом я рекомендую отказаться от курицы гриль, шаурмы и прочей еды из ларьков", — говорит Роман Мальков. Во-первых, сдобренное майонезом пережаренное в масле мясо — явно не самая полезная штука. Во-вторых, нет никаких гарантий качества и свежести используемых продуктов.

Также стоит отказаться от любой еды, жаренной во фритюре, особенно от обвалянных в сухарях и обжаренных в масле кусков курятины. Масло задерживается в панировке — и ты получаешь уйму дополнительных калорий. "Оптимальный вариант, как ни крути, это "Макдоналдс", — с неохотой признает Богданов. — Причем лучше всего — самые простые гамбургер и чизбургер, в них меньше ватного хлеба и химических соусов. Мороженое еще можно. А от употребления картошки фри советую воздерживаться".

СИТУАЦИЯ №3

Все так же нестерпимо хочется есть, но при этом вокруг — тихий провинциальный городок без малейшего намека на общепит вообще и фастфуд в частности. Есть только небольшой домик с вывеской "Продукты". Что купить там?

"Самая универсальная и удобная для потребления на ходу магазинная еда — орехи и сухофрукты, — советует Роман Мальков. — Полный набор жиров, белков и углеводов, витамины, минералы — очевидная польза и очевидное удобство. Вот только орехи-сухофрукты с рынка я рекомендую не меньше получаса вымачивать в теплой воде с содой — иначе можно здорово травануться. Как, на чем и откуда ехали эти плоды южных краев — никто не знает. Магазинные, из пакетика, заслуживают больше доверия. Также достойна уважения старинная советская схема "бутылка кефира, полбатона" — это продукты с наименьшим содержанием всевозможных добавок и консервантов".

КАК НЕ ОТРАВИТЬСЯ СОДЕРЖИМЫМ ХОЛОДИЛЬНИКА?

ОТВЕЧАЕТ ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА "ЧЕРРИ МИО" АНДРЕА ГАЛЛИ

Самый лучший вариант — покупать ровно столько еды, сколько тебе пригодится сегодня-завтра. Лучший, но невыполнимый. Поэтому:

- **Сырые фрукты** Что касается овощей и фруктов, твой лучший друг — герметичный пластиковый пакет. Запаковав в него овощи, ты не даешь им терять влагу, а влага — то главное, что сохраняет их свежими и вкусными.
- **Сырые мясо и рыба** Чтобы они не заветривались и оставались свежими 4-5 дней, советую такой способ: как следует моешь и чистишь мясо и рыбу, разделываешь на порционные куски. Берешь тарелку, кладешь на нее лист кулинарной бумаги, сверху рыбу или мясо и заворачиваешь все это пленкой. Меняй каждый день бумагу и пленку — и еда будет свежей. Потемнела и начала пахнуть сильнее, чем свежекупленная, — не испытывай судьбу, выкидывай.
- **Сырые морепродукты** Это самая опасная с точки зрения отравления еда, хранить ее больше трех дней категорически нельзя. Особенно ракообразных. Которых, прежде чем класть в холодильник, нужно обязательно очистить от панциря — так они лучше сохранятся.
- **Кисломолочные продукты** Тут правило одно — строго следовать сроку годности, указанному на упаковке. Истек — в помойку. Сыр чем тверже, тем больше хранится. Пармезан, герметично упакованный, может лежать месяцами. Другое дело, что вкусным его после такой выдержки вряд ли назовешь.
- **Яйца** Только один совет — нюхай. Шеф-редактор MH вообще сначала разбивает яйцо в отдельную миску, нюхает его, а уж потом выливает на сковородку — так ты гарантированно не испортишь другие ингредиенты омлета.
- **Готовая еда и полуфабрикаты** Если ты по забывчивости оставил еду на плите (выключенной, конечно) на ночь, перед употреблением как следует ее прогрей/прокипяти.

Epidem.ru Journal-plaza.net

● **Сосиски-колбасы** Усердный труд химиков не пропал даром – мясные полуфабрикаты и вареная колбаса хранятся до 45 суток с момента производства. Но только в холодильнике и только в упаковке, о чем на этой упаковке подробно написано. Иногда на поверхности сосисок и колбасы выступает белый налет, но это вовсе не признак тухлятины. Сосиски, как любая еда, сохнут в холодильнике, и на поверхность выходят жир и соль. Серые пятнышки – тоже не признак беды – это места, не прокрасившиеся нитритным красителем. А значит, и вовсе менее вредные, чем розовенькая колбаса.

А вообще надежнее всего хранить сырую (да и готовую тоже) еду в морозильнике. Особенно если съездил в гипермаркет и закупил продуктов на месяц вперед. Во вкусе и витаминах от замораживания пища проигрывает не сильно, но уж точно не испортится. Несколько хитростей:

● **Овощи и фрукты** Их нужно пару минут подержать на пару, потом охладить и затем заморозить. Так они лучше сохранят цвет, вкус и аромат.

● **Рыбу и мясо** стоит как следует вымыть, почистить, разделать на куски и затем замораживать. Причем как можно скорее, чтобы сохранить вкус свежей еды. Обязательно на пару нужно подержать ракушки – пока они не откроются, и только потом замораживать.

● **Подплесневевшая еда** Разумнее, конечно, ее выкинуть, но, если очень хочется кушать и больше ничего нет, сними или срежь плесневой слой. Хлеб-сыр ешь так, поперчив для улучшения вкуса, готовую еду надо как следует прогреть-прокипятить, тем самым продезинфицировав. Еще хорош "индийский способ" – добавлять в еду побольше перца, который обладает дезинфицирующим свойством. Да и вообще он вкусный и полезный. А вот еду, начавшую киснуть или тухнуть, лучше никаким перцем и кипячением не лечить. Поэтому, если еда потемнела или даже слегка начала плохо пахнуть, выкидывай ее к чертовой матери.

и помни: если у тебя холодильник с системой No Frost, всю еду категорически надо закрывать. Она и так любит сохнуть, а в таких агрегатах – особенно.

СИТУАЦИЯ №4

Ты отбываешь на скором поезде на юг. Вид и ассортимент вагона-ресторана отгоняют всякий аппетит, масленые пирожки и целлофановые пакеты с варениками у бабушек на полустанках тоже не вызывают особого оживления. Как упасть именно на горячий крымский пляж, а не на полку в купе – от голодного обморока?

"Главное – обеспечить себя на всю дорогу источником белка. Ведь это самый скоропортящийся и, соответственно, самый опасный для покупки в сомнительных местах продукт", – говорит Мальков. Так что легендарные вареные яйца и завернутая в газету жареная курица – не что иное, как квинтэссенция народной мудрости. "Опять-таки беспроигрышный вариант – орехи и сухофрукты, – добавляет Мальков. – Особенно грецкие – они едва ли не самые полезные среди всех орехов, но очень калорийные. Жуя их в обычной ситуации, легко перебрать свою дневную норму калорий. А вот когда ты голоден и никакой еды рядом нет, грецкие орехи – то что надо. Они насытят тебя и калориями, и витаминами, и минералами". "Не вижу никакого криминала в сырокопченой колбасе, например. Главное – она не портится. Не очень полезная, конечно, еда, но изредка нарушать нормы питания разрешит даже самый строгий диетолог", – рассуждает Богданов. "А вот ультраполезные кисломолочные продукты вроде кефира в дороге я не рекомендую категорически – они очень быстро портятся. Консервы – тоже хороший вариант". Еще есть любители сала, провернутого через мясорубку с чесноком, и "Черниговского Максимум" – но даже если мы подробно расскажем, как вредно все это есть, на них это никак не подействует.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВСЕ-ТАКИ ОТРАВИЛСЯ?

ОТВЕЧАЕТ МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ

Чем бы ты ни отравился (а возбудителей пищевой инфекции и вырабатываемых ими токсинов – которые, собственно, и вызывают заболевание – множество), симптомы примерно одни и те же – рвота, понос, боль в животе, озноб, слабость, высокая температура. С момента поедания гнилой шаурмы до появления первых симптомов может пройти как несколько минут, так и несколько часов. Больше 16 часов инкубационный период не длится, так что, если протянул это время, скорее всего, ничего страшного уже не случится.

Самое разумное, что можно сделать отравившись, – это вызвать врача. Уж в любом случае надо это делать, если рвота и понос не приносят облегчения в течение минут 20-30.

Пока ждешь врача (или не ждешь его вовсе), делай следующее:

1 Рви и понось, сколько хватит сил.

2 Оклемавшись, выпей большой стакан теплой воды без газа – чтобы справиться с обезвоживанием.

3 Затем прими любой препарат, связывающий токсины, – активированный уголь (по таблетке на каждые 10 кг твоего веса), смекту или энтеросгель. Обезболивающее тоже не помешает.

4 Ложись в кровать, выключай свет и страдай. Не забывая каждые 10-15 минут выпивать по нескольку глотков воды.

5 Ближайшие сутки – никакой еды, только сладкий чай и максимум немного сухариков. Иначе аттракцион повторится. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Бытовая химия

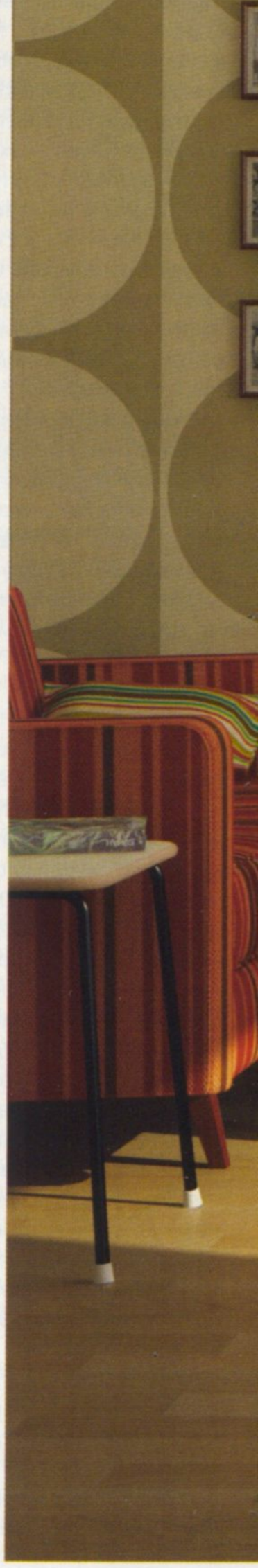
ПАРАДОКС: КОГДА ЖЕНЩИНЫ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ СТАНОВИТСЯ МНОГО, КОЛИЧЕСТВО СЕКСА, НАОБОРОТ, УМЕНЬШАЕТСЯ. МН ЗНАЕТ, КАК БОРОТЬСЯ С ЭТОЙ НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬЮ.

ТЕКСТ: АРТЕМ КАЛАШНИКОВ

Предположим, ты обзавелся прекрасной во всех отношениях девушкой — женился, например, или просто сожительствуешь. Но ты не можешь быть стопроцентно уверенным в безоблачности вашего эротического будущего. У каждого из нас найдется знакомый горе-семьянин, который после трех рюмок текилы принимается с мазохистской радостью рассказывать, что не притрагивался к жене (непременно свирепой толстухе в байковом халате) уже энное количество лет. Все мы слышали заявления сексологов про то, что от моногамной жизни парни хиреют и начинают заниматься бисероплетением. Короче, теряют мужественный облик.

Увы, на этот раз не получится спрятать голову в песок — идеального решения этой проблемы нет. Да, благодаря проклятому животному прошлому мужчины склонны к полигамии. Да, после 5-10 лет семейный секс превращается в рутину, а словосочетание "супружеский долг" наливается свинцовой безысходностью. Интрижки на стороне не помогут — все тайное становится явным, а все явное — поводом для развода. Что делать? Сжать зубы. Ты же сам выбрал семейную жизнь и знаешь все преимущества: дети, домашние котлетки, теплая постель, предсмертный стакан воды и т.д. Но цена всего этого — секс с одной-единственной женщиной.

Никто не отбирает у тебя права похотливо облизываться вслед секретарше Людочке. Глазей, облизывайся, но держи свою ширинку на амбарном замке. Единственный выход хоть немного поправить ситуацию — прикинуться идеалистом и попробовать еще раз поверить людям в белых халатах, сексологу Артему Толоконину и психологу Дмитрию Синареву. Эти люди уверяют, что моногамный секс может сохранять свою привлекательность, нужно лишь выполнять ряд несложных условий.



Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

НО ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ИЗЛОЖЕНИЕ ПРАВИЛ, ДОПУСТИМ ОГОВОРКУ. СЕКС ХОРОШ, КОГДА СТАРАЮТСЯ ОБЕ СТОРОНЫ. ТАК ЧТО ЭТА СТАТЬЯ — НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕБЯ, НО И ДЛЯ ТВОЕЙ ПОЛОВИНЫ. ЧИТАЙТЕ ВМЕСТЕ, ИНАЧЕ ТОЛКУ НЕ БУДЕТ.

Молчи о прошлом

Все счастливо влюбленные пары наступают на одни и те же грабли — клянутся говорить правду, правду и ничего кроме. А далее под звуки бравурных маршей принимаются выкладывать друг другу самые душераздирающие подробности своего порнографического прошлого. "Чудовищная ошибка, — говорит с трагическим лицом Синарев. — О сексуальном опыте не нужно ни рассказывать, ни слушать, ни расспрашивать, поскольку все это сильно ранит психику, особенно мужскую, вызывая подсознательное чувство отторжения". И, если мы правильно поняли психолога, подобные беседы — нечто вроде бомбы замедленного действия. То есть рванет точно, но неясно, когда именно. Узнав в самом начале отношений, что твоя подруга была переходящим вымпелом для футбольной команды юниоров, ты запросто можешь посмеяться и даже порадоваться, сколь опытная партнерша тебе досталась. И сам будешь удивлен, когда спустя энное количество лет с дикими криками "Шалава! Курва!" наденешь супруге на голову салатницу и потребуешь развода.

А как быть, если пытают тебя? Формула проста: отвечать либо уклончиво ("Всякое бывало. Но с тобой все серьезнее"), либо неправду ("Окстись, малыш, какие женщины?! Ты у меня первая!"). Главное — раз за разом, слово в слово. А как быть, если уже все рассказал? Начинай врать прямо сейчас. Сообщи ей, что тогда наговорил кучу неправды, чтобы произвести впечатление, — а на самом деле ты достался супруге девственником. И продолжай придерживаться этой версии все оставшиеся тебе 80 лет.

Сбавь обороты

Совет молодоженам. Не нужно быть выпускником Массачусетского технологического, чтобы понимать — количество секса в первые полгода отношений несовместимо с ведением нормальной семейной жизни. Но потом перерывы между пылкими соитиями будут увеличиваться (хотя бы потому, что иногда все-таки нужно спать, бриться и появляться в офисе). "Есть в сексологии такое понятие — условный физиологический ритм (УФР), — просвещает тебя Артем Толоконин. — Секс начинает происходить по расписанию, половая жизнь приобретает прогнозируемый характер. И это нормально! После года-двух супружества секс по-прежнему имеет важное значение, но он уже не ставится во главу угла. Без подобных метаморфоз отношения просто не перейдут на качественно новый уровень".

Рубеж УФР нужно безболезненно пережить. Во-первых, ты должен сам осознать и приветствовать его приближение. Раз нежелание накидываться на партнершу каждые 15 минут — симптом гармоничности вашего союза, значит, не стоит изображать из себя полового гиганта, что называется, по привычке. "Глупо насиловать природу только для того, чтобы самооценка партнерши не падала, — подбадривает тебя Синарев. — Ощущения "надо", "должен", применимые к супружеской близости, способны убить даже самое сильное мужское либидо".

Теперь по поводу партнерши. Ведь обычно именно женщины после трех ночей без интима принимаются обзванивать подруг с криками: "Все пропало! Он меня больше не хочет! Лежит рядом и ничего у него там даже не шевелится!" Можешь как-нибудь ненавязчиво рассказать девушке об УФР, а лучше сделай все руками. У Синарева и на этот случай есть совет: "Необходимо сразу приучить женщину к мысли, что не каждый ваш тактильный контакт должен непременно заканчиваться сексом. Если ты будешь ласкать девушку просто так (целовать, когда она готовит ужин, крепко обнимать, сидя рядом на диване, и т.д.), ассоциативная связка "мы вдвоем — надо срочно совокупляться" разрушится. Гармония в интимной сфере зависит в первую очередь от того, насколько вы будете руководствоваться своими желаниями и импульсами, а не выработанными привычками и стереотипами".

Не расслабляйся

Безусловно, есть некая упоительная свобода в том, чтобы ходить по дому в просторных ситцевых трусах, как если бы ты находился в помещении один. Это такая типично-особая примета совместной жизни. И, как отмечают сексологи, главный бич жизни половой. "Не зря раньше у супругов были отдельные спальни, — делится воспоминаниями Синарев. — Дело в том, что со временем тактильные ощущения притупляются. Если раньше прикосновение к обнаженной спине женщины вызывало возбуждение, то со временем оно превращается в привычный стимул и больше не будоражит. Со зрительными реакциями ситуация та же. Мужчина вообще ярче воспринимает стимулы, если обзор, грубо говоря, ограничен".

Вывод очевиден: сам не подавай дурного примера, то есть не заигрывайся в нудиста, и приучай к дисциплине свою женщину. Разумеется, завидев ее в костюме Афродиты, не нужно командовать: "У тебя три минуты на сборы! Одеваться! Живо!" Гораздо проще исправлять ситуацию путем дарения новых домашних нарядов (но только тех, что радуют твой глаз, а лучше оба) или отвешивания комплиментов уже имеющимся.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Просто будь мужчиной

Не забывай, кто ты такой. В первую очередь, ты — мужчина, она — женщина, а вместе вы — пара, союз, тандем, называй как хочешь (и только во вторую — "пуся и зая"). И если в начале отношений распределение ролей обычно происходит правильно (ты к ней с цветами и конфетами, она к тебе — с просьбой побить соседских моджахедов), то со временем люди могут и подзабыть свои гендерные амплуа. Самый фиговый, он же и самый распространенный вариант — когда женщина берет на себя роль мамочки для тебя, волосатого дядьки с рельефным кадыком. Происходит это обычно не из-за ее гипертрофированного материнского инстинкта, а в качестве реакции на твое "агу-поведение". Одно дело — после трудного дня мужественно склонить чело на колени любимой в поисках утешения, и совсем другое — ныть, клянчить у жены еще одну бутылку пива, просить подуть туда, где бо-бо, и отказываться есть овсяную кашу, невзирая на обострившуюся язву. Чувствуешь разницу? То-то же. И как бы тебе ни хотелось сделать свою жизнь проще и приятнее (что при наличии безотказной женщины, которая успокоит, приласкает и напомнит надеть шапку, безусловно, так и будет), помни: цена такого комфорта — нормальный секс. А как иначе? Ложась в постель с близкой родственницей, сложно избавиться от ощущения инцеста (если, конечно, ты не мечтал именно о кровосмесительном извращении).

Научись ссориться

Непременное условие межсупружеского секса — согласие в семье. Речь не только о том, что драка мешает сексу. Холодный мир, когда супруги годами живут во взаимном раздражении, выжигает потенцию почище напалма. Справиться с этим помогут систематические разлуки. Не зря в природе существуют такие несовместимые занятия, как рыбалка и пилатес, настольный хоккей и вышивание крестиком, становая тяга и эпиляция горячим воском. "Помимо традиций сплачивающих, каждой паре необходимы традиции разъединяющие, — поясняет Синарев. — И чем раньше вы заведете порядок, что ты, допустим, раз в месяц ездишь на охоту, а она — на семинар по йоге, тем лучше".

Если же недовольство друг другом достигло столь критических высот, что никакой охотничий билет уже не поможет, что ж, ссорьтесь. Только делайте это цивилизованно и по правилам.

Во-первых, как бы женщина тебе ни досадила, не смей использовать в качестве ответного удара сексуальные претензии. Убийственную фразу "Ты толстая, глупая и не умеешь готовить" женщина гипотетически (умозрительно, лет через 50, и то если ты ослепнешь от слез раскаяния) сможет простить. Но стоит добавить к этому "...а еще ты хреново делаешь минет", все, можешь сразу подавать бумаги на развод. А ее реплика, что ты в постели слабоват, не то что Серега, — повод взяться за топор. "Тема секса должна быть убрана из любых разборок! — как никогда категоричен Синарев. — Подобного рода травмы не лечит даже время. Обида, может, и пройдет, а слова засядут в голове и будут отравлять жизнь обоим".

"И, во-вторых, никаких ссор в спальне! — продолжает скандировать психолог. — Есть такое понятие, как "якорение". Переживания фиксируются в памяти человека, а потом всплывают при схожих обстоятельствах на подсознательном уровне. И чем чаще вы станете выяснять отношения в кровати, тем сложнее будет потом воспринимать спальню как территорию отдыха и положительных эмоций. "Якорем" может быть не только место, но и прикосновение. Телесная память — сильная штука. Если во время конфликтов ты будешь касаться плеча партнерши, то потом аналогичное движение во время секса может вызывать у нее раздражение, агрессию и т.д.".

Epidem.ru Journal-plaza.net

Заставляй себя

Да-да, именно заставляй. Даже если физически ты хочешь плакать и холодного пива, а не кувыркаться в постели, полноценный секс изменит твою позицию. "Помимо физиологии, есть еще психологический фактор, который не всегда и не всеми осознается", — напоминает прописные истины сексолог Толоконин.

Женский оргазм нужен не только самой женщине, но и тебе. В глубокой глубине твоей души спит альтруист — так разбуди его и получи удовольствие от того, что твоя женщина получила порцию секса (от тебя, заметь, а не на стороне!). В конце концов, то, что удовлетворенная супруга прекратила кидаться сковородками, — тоже плюс. И не забывай про прелюдию. "Кончить — не значит испытать оргазм, — продолжает мысль Синарев. — Если из-за нехватки времени или просто ленясь ты превращаешь секс в двухминутную физразминку перед сном, о какой гамме ощущений, катарсисе (в хорошем смысле этого слова) можно говорить? Не удивительно, что со временем тебе и самому не захочется затевать всю эту канитель ради банального чувства облегчения".

А вот и еще аргумент. Когда автор этого текста в коротких штанишках прогуливал уроки, папа часто наставлял его: "Запомни, сынок: мозг — единственный человеческий орган, который тупится от неупотребления". По прошествии десятка лет, когда волосатый и буйный сынок приехал из университета на побывку, папа походил вокруг студента в задумчивости и внес поправку: "Запомни сынок: единственный человеческий орган, который тупится от неупотребления, — это член". Верно — регулярно оставляя партнершу без оргазма, ты и сам постепенно теряешь интерес к сексу.

Наконец, последний довод, очень подходящий нашему атлетическому журналу. "Интимные отношения — это не только проявление любви, но также признак здоровья и эффективный способ борьбы со стрессами, — аргументирует бодрый Толоконин. — В момент оргазма происходит отключка сознания и перезагрузка нервной системы. Если держать в голове мысль о том, что секс помогает тебе оставаться здоровым и молодым, начинаешь заниматься им охотнее. Не только для удовольствия, но и для профилактики".

Благодарим за помощь в подготовке материала Артема Толоконина и Дмитрия Синарева

Модернизируй секс

С одной стороны, можно ждать и надеяться, что в один прекрасный день вдруг, как в сказке, скрипнет дверь и на пороге появится супруга, экипированная хлыстом, наручниками и лубрикантом с ароматом барбекю. С другой стороны — никто тебе не мешает взять ответственность за модернизацию внутрисемейного секса на себя. Только вот женщины обычно сложно реагируют, если их мужья возвращаются из магазина не с нарезным батоном и бутылкой кефира, а с резиновым членом на присоске и трусами из латекса. "Коль уж это ваш, то есть общий, эротический почерк, менять его следует в четыре руки", — поясняет Дмитрий Синарев. В общем, если и отправляться за вибратором со встроенной видеокамерой и функцией турбонаддува, то только вдвоем.

Да, не в качестве занудства, а просто чтобы ты знал: сексологи с опаской относятся к подобным способам улучшения супружеской жизни. "Совместный просмотр порно, походы в стриптиз-клуб, привлечение в спальню третьих лиц и т.д. могут привести не к раскрытию сексуальности пары, а, наоборот, к деградации, — предостерегает тебя Артем Толоконин. — Для многих это становится путем ухода от реальности. И впоследствии, для того чтобы возбудиться, человеку требуются особые, извращенные условия". Так что особо не увлекайся — сочетай греховный секс с обычным.

Говори о настоящем

Каждый раз, когда мы зачитываем сексологам читательские письма, эскулапы хватаются за голову и принимаются кричать дурными голосами: "Ну почему?! Почему?! Почему они не могут сказать все то же самое собственным женщинам?!" Мы, признаться, тоже не совсем понимаем — зачем выпрашивать у редакции карту местонахождения точки G, когда можно напрямую спросить у обладательницы этой самой точки: "Дорогая, так тебе приятно? А повторить, как в прошлый раз ты делала, можешь?" Если ты до сих пор не научился произносить вслух слова "член", "минет" и др. так, чтобы не падать в обморок от смущения, можно внедрить традицию обсуждать пикантные темы посредством аськи или SMS. Так многочасовое просиживание штанов на совещаниях и в пробках превратится в нечто вроде прелюдии к прелюдии.

И наконец, главное. Если твоя супруга — толстая дура с колотушкой в зубах, если она не хочет обсуждать сексуальные проблемы и меняться вместе с тобой, а эту статью оттолкнула с отвращением, — собирай вещи и уходи. Это уже не брак, спасать тут нечего. ■

ФОТО: ANONYMOUS; МОДЕЛЬ: ЭЛИНА ЮКОВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

СЛУЧАЛОСЬ ЛИ ТЕБЕ ПРИГЛАШАТЬ В ГОСТИ НЕЗНАКОМЫХ АТЛЕТИЧЕСКИ СЛОЖЕННЫХ ЮНОШЕЙ И ПЛАТИТЬ ИМ ЗА ТО, ЧТОБЫ ОНИ ЗАСТАВЛЯЛИ ТЕБЯ ХОРОШЕНЬКО ПРОПОТЕТЬ? УВЕРЕНЫ (НАДЕЕМСЯ), ЧТО НЕТ. А ВОТ ЮРИЙ ЛЬВОВ ПОСТУПАЛ ТАК НЕОДНОКРАТНО И ОСТАЛСЯ ДОВОЛЕН.

Квартирный вопрос новейшего времени: могут ли занятия фитнесом на пятачке между диваном и телевизором в малогабаритной квартире с потолками 2,7 м быть по-настоящему эффективными? Я, с моим ростом под два метра, в этом сильно сомневался. Еще свежи в памяти воспоминания, как любые танцы в квартире заканчивались разбитой люстрой.

Однако тренер Игорь Ястребов уверил меня, что полноценную нагрузку почти по десятку оздоровительных программ можно получить на крошечном пространстве 5 кв. м. В том и состоит деятельность его фирмы — на дом приходят персональные тренеры и ставят клиентам тренировки, как режиссер ставит балет. Что ж, давайте попробуем. Я взял на пробу четыре занятия: функциональный тренинг, силовую тренировку, йогу и тайский бокс. Прощаясь, Игорь еще раз поклялся, что тренироваться я буду хоть в тесноте, но не в обиде. Ну-ну, думаю. Он-то не знает, что многолетний опыт занятий карате с тренером поможет мне выявить надувательство и непрофессионализм, если придется с таковыми столкнуться.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДЕНЬ 1

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ

Для занятий выбрали гостиную. Жена наскоро протерла пол, дедушку мы отправили выгуливать годовалого внука. Ковер с маленькими красными козлами было решено скатать и унести в спальню. Чисто из соображений безопасности: если, стоя на таком ковре, резко махнуть ногой, козлы бабочкой вылетают из-под опорной конечности.

Тренер Вадим Артемьев привез с собой маловразумительный инвентарь: два пенополиуретановых коврика в рост человека, две резинки с ручками (амортизаторы со средней амортизацией), две покрытые резиной гантели-трешки, здоровенный синий фитбол, трехкилограммовый медицинский мяч.

Мужику, бывавшему в оснащенных тренажерках, все это может показаться инвентарем для детсадовского конкурса "Мама, папа, я — спортивная семья". А между тем на сегодня запланирован функциональный тренинг, призванный тренировать конкретные жизненные движения, а не мышцы, за них отвечающие.

Я прошу инструктора, чтобы он не особо зверствовал с движениями в наклон: уже две недели как вступило в поясницу. Хожу, как статуя Командора. Не отдается ли боль в ноги? Да вроде нет. Значит, ничего особо серьезного, успокоил он и внимательно посмотрел на меня: "У вас выраженный лордоз, прогиб позвоночника в пояснице. Грудные мышцы перенапряжены при недостаточно сильных мышцах спины и живота. Мы попробуем поработать со спиной так, чтобы боль прошла". Звучит заманчиво, но про себя я опять думаю: "Ну-ну".

УРАБОТАТЬСЯ, КАК ВЫЯСНИЛОСЬ, И ПРАВДА МОЖНО ДАЖЕ НА ПРОСТОМ РЕЗИНОВОМ КОВРИКЕ В СКРОМНОЙ ГОСТИНОЙ

Функциональный тренинг проводится при высокой частоте сердечных сокращений. До 120 ударов в минуту мы разгоняем ЧСС при помощи быстрых шагов-выпадов в различных направлениях, как в советских телеуроках аэробики. 5 кв. м и правда хватает, чтобы шагнуть вбок или вперед, а потом вернуться на место. Единственное, мы поменялись с инструктором местами — пусть лучше он стоит под плафоном из рисовой бумаги, а то я выше, сшибу еще.

Пульсировать с должной частотой моя вена на левой руке, которую Вадим время от времени ощупывал, глядя на секундомер, начинает минут через пять. Переходим к растяжке. А вот — приседания с одновременным поднятием гантелей на бицепсы, выпады на одну ногу с разведением рук с гантелями и прочее в том же духе. Почти во всех упражнениях трудятся и ноги, и руки, и спина. Ну и пламенный мотор в груди, конечно, тарахтит вовсю.

Вадим так часто спрашивает, как я себя чувствую, что мне уже поднадоело убеждать его, что я сообщу, если "поплыву". Он поясняет: "Работа при ЧСС 150-160 ударов в минуту — такой ритм называется зоной жиросжигания — штука серьезная, требует подготовки. Впрочем, с выносливостью у вас все неплохо. С растяжкой — хуже. Из-за этого вам, в частности,

Epidem.ru Journal-plaza.net

трудно правильно приседать — чтобы спина оставалась прямой, а колени не выходили вперед дальше линии мысков".

Поработав с амортизаторами на бицепс, а потом на трицепс, переходим к прессу. Вадим показывает роскошные упражнения: ложимся на спину, фиксируем в воздухе поднятые согнутые в коленях ноги (главное, чтобы поясница была прижата к полу), после чего начинаем поднимать и опускать лопатки. Это на верхнюю часть пресса. Потом, не опуская голову на пол, делаем "ножницы" вытянутыми ногами. Это — на нижнюю часть.

Уработаться, как выяснилось, и правда можно даже на простом резиновом коврике в моей скромной гостиной.

Вот уже кошка требует прекратить издевательства над хозяином — подошла и с жалобным мяуканьем лижет мне руку, пока я, лежа на животе, поднимаю вверх вытянутые конечности: укрепляю и выпрямляю позвоночник.

ДЕНЬ 2

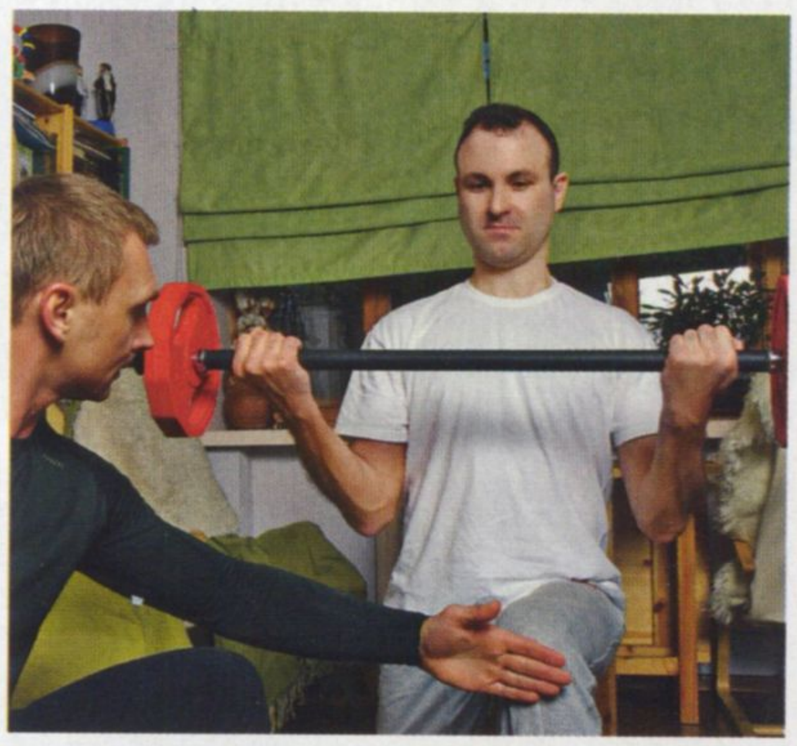
ПРАВИЛЬНАЯ СИЛА

Силовая тренировка была назначена через день после функционала. Я хотел провести занятие на следующий день, но тренер ответил, что лучше мне передохнуть.

Оборудование, дожидавшееся Вадима у меня в кладовке, дополнилось лишь одной принесенной им мини-штангой. Впрочем, скудость снаряжения, как я уже знал, не означает невозможности загрузить при его помощи по полной все тело. Вот, например, упражнение для мышц спины — обратные гиперэкстензии на фитболе. Ложишься на мяч животом и, сохраняя баланс (руки в пол, тут важно, чтобы опора не покатилась), поднимаешь ноги, разводишь их в стороны. Потом — правильная растяжка поясницы: стоишь на полусогнутых, под коленями обхватываешь себя за локти и тянешь копчик вверх.

И знаешь что: от всего этого у меня еще после прошлой тренировки действительно сразу перестала болеть спина. Неудивительно, что, пока Вадима не было, я влюбился в синий мяч-переросток. Вытаскивал фитбол из кладовки и залезал на него при каждом удобном случае. Даже жена заревновала.

Вадим подтвердил мои соображения насчет главного плюса обращения к персональному тренеру. Все упражнения, которые я тут описываю, — вроде не бином Ньютона, не двойное сальто, не тройной тулуп. А ты пойди сделай их правильно. Лично мне верная техника даже с мини-штангой медом не показалась. Приседаю и чуть назад не падаю, а чтобы этого избежать, приходится здорово напрягаться. Но фокус в том, что неправильная техника не только не имеет тренировочного смысла: она еще и травмоопасна. Мне не трудно исполнить правильно маваши — боковой удар ногой по верхней секции, но при этом я был не в курсе, как следует работать с весами, и не знал целого ряда простых упражнений на пресс и поясницу, от которых у меня перестала болеть спина.



www.menshealth.com.ua МН

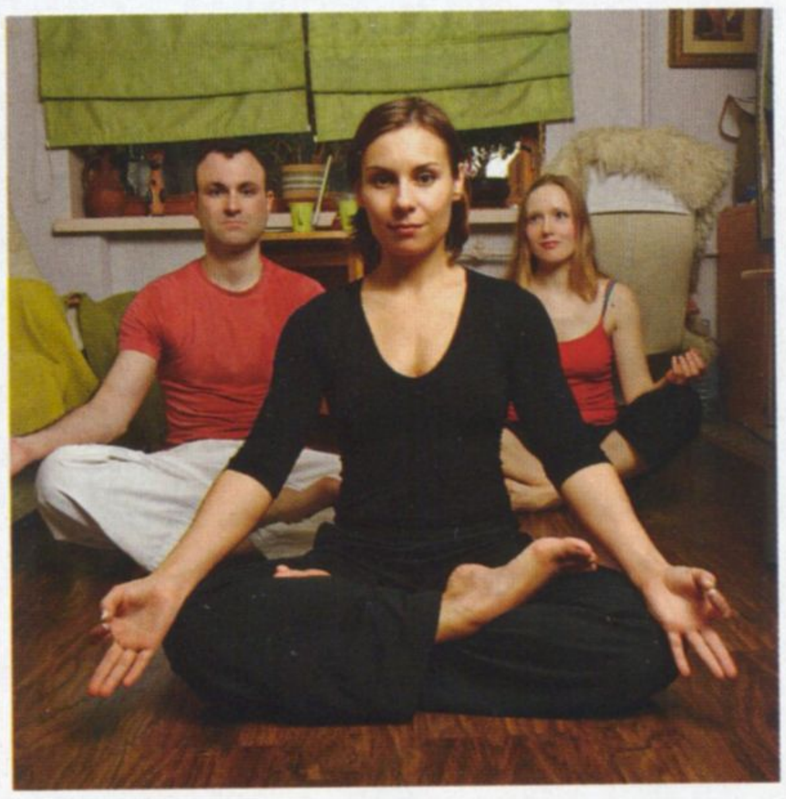
Epidem.ru Journal-plaza.net

ДЕНЬ 3

ПЛАВНОЕ ПРИСЛУШИВАНИЕ

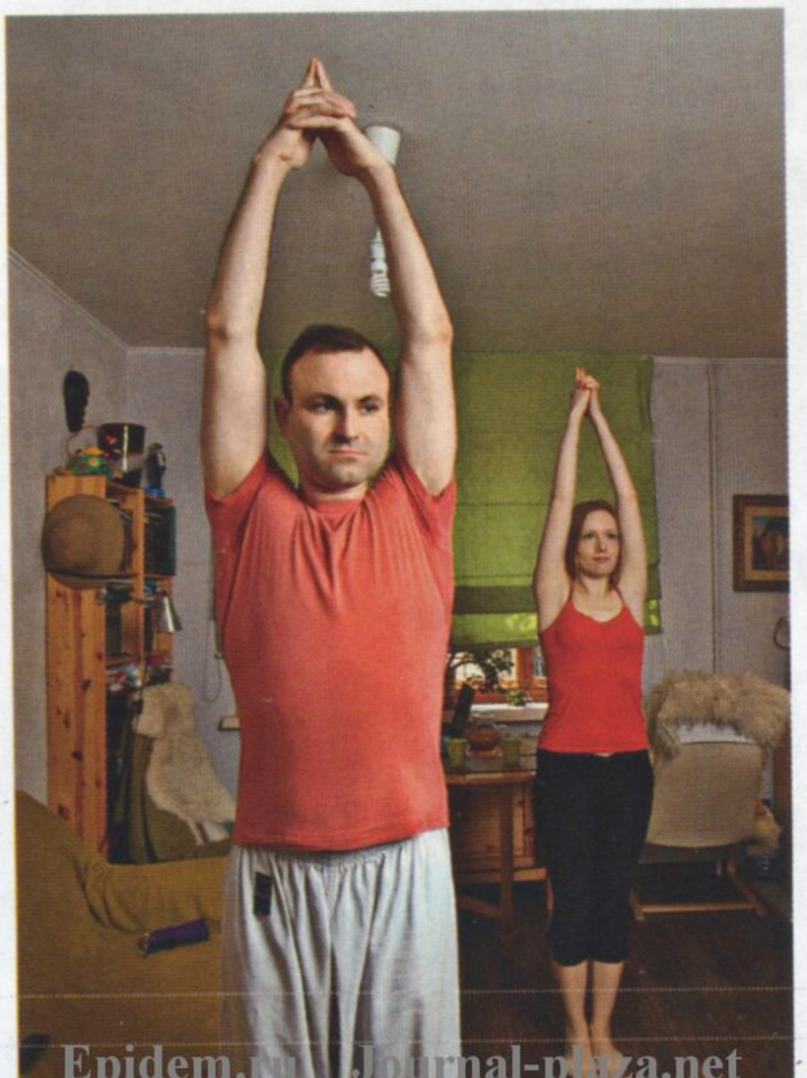
С преподавателем йоги Аллой Самохваловой мы сразу установили психологический контакт. Начинаем разминку — "Приветствие солнцу" (Алла предпочла обходиться без названий на санскрите). Руки с разведенными вверх ладонями мы с женой, которая присоединилась к занятиям, поднимаем на вдохе вверх, вытягивая позвоночник, — затем наклоняемся на выдохе, обхватывая голени. С каждым разом опуститься удается все ниже. Втроем, правда, заниматься уже тесновато, жене приходится сместиться за меня в сторону кухни, с которой объединена наша гостиная.

С точки зрения ограниченного пространства йога — занятие идеальное. При желании можно хоть на коврике



в прихожей практиковать. При этом на физическом уровне творится нечто удивительное: движения плавные, напряжения особого вроде нет, а пот льет градом.

Поощренный замечанием Аллы, что в определенных позах я демонстрирую хорошую растяжку, будто занимался хореографией, удваиваю энтузиазм. Этого, как выяснилось, делать было и не надо. "Ты привык терпеть, — замечает наставница. — А здесь нужно не преодолевать себя, а прислушиваться к себе. Только так отличишь упражнение, которое лечит, от того, которое травмирует чрезмерным усилием". Живой пример — моя жена: она у себя в фитнес-клубе



на йоге так усердно пыталась встать в позу паука, что теперь с трудом шевелит правым запястьем.

Если в функциональном и силовом тренингах с первого раза запомнить правильную технику движений трудно, то в йоге — невозможно. "Приветствие солнцу" я еще смогу вспомнить, а что посложнее — даже пытаться не стану.

И конечно, неправильно, что в йоге на 10 девчонок, по статистике, двое ребят. Отличное мужское дело.

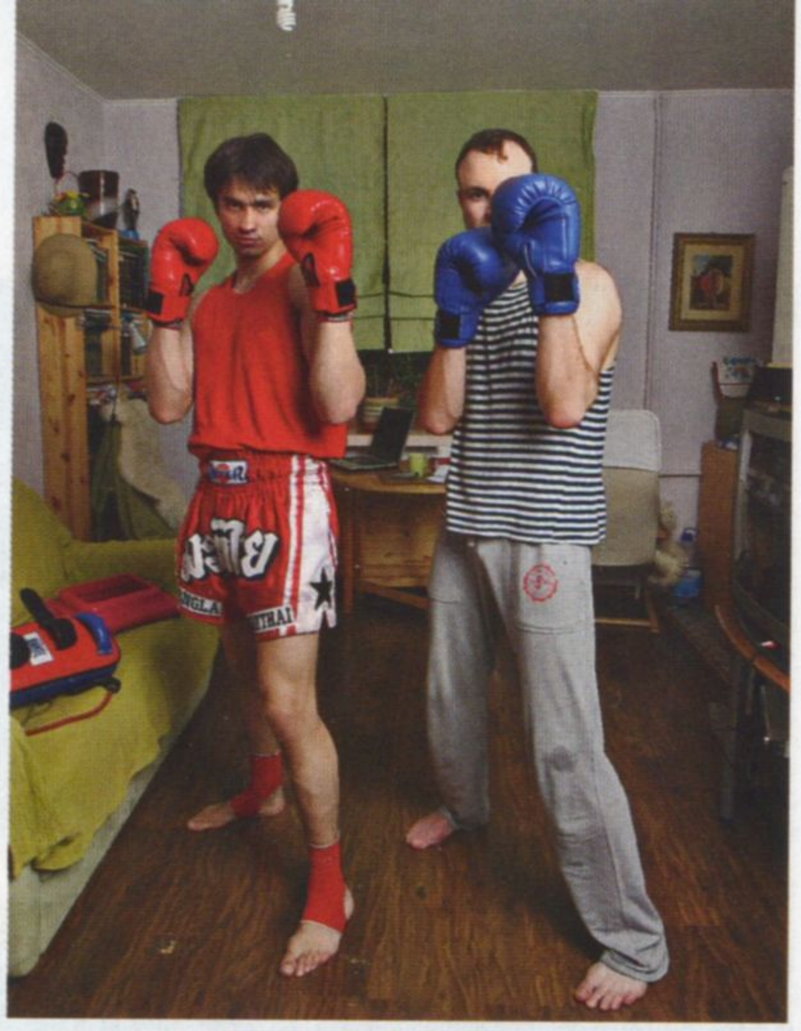
Epidem.ru Journal-plaza.net

ДЕНЬ 4

КРОВАВЫЙ СПОРТ

Боксеров часто отличают плоская переносица и нелюбовь к сложным формулировкам. Приехавший ко мне Руслан Ранга, тренер по боксу, кикбоксингу и тайскому боксу, соответствовал этому образу.

Наша с ним разминка мало отличалась от известной мне по карате: бег на месте, высоко поднимая колени и с захлестом стопы, различные приемы растяжки и махи ногами. В принципе, все это без проблем выполняется на 5 кв. м.



Потом порхающей бабочке настало время жалить, как пчела. Вот он, джеб, удар передней рукой в стойке с весом на задней ноге, и тут же хук другой рукой с переносом веса на переднюю ногу. Бьет не сама рука, она лишь свободно вылетает, посланная мощным круговым движением таза, учил Руслан. В карате, к слову, дело обстоит примерно так же.

Затем переходим к технике работы ногами. Примечательны удары коленями, которые Руслан наносил по подставленной мной лапе с замечательной мощью и точностью. Тут свои хитрости: ударная поверхность колена — не чашечка, а участок сбоку от нее с внутренней стороны ноги.

ПРИ КАЖДОМ НЕВЕРНОМ ДВИЖЕНИИ Я МОГ ЗАПРОСТО АТАКОВАТЬ ВМЕСТО ТРЕНЕРА НЕСРАВНИМО БОЛЕЕ ЖЕСТКИЙ ШКАФ

Однако получить коленом по носу от соперника, захватившего твою шею в клинч, — слишком изысканное удовольствие, для того чтобы быть массовым. Руслан сказал, что своих учеников, особенно тех, кому за 30, он всячески отговаривает от участия в соревнованиях по тайскому боксу. Напоследок я попросил инструктора немного поборсировать со мной, чтобы я мог пусть не закрепить приемы, с которыми ознакомился, но хоть испытать в деле. Поединок, как ни крути, это самый внимательный и проникновенный диалог, который может быть между мужчинами, если не считать, конечно, бесед Сократа с учениками. А учитывая, что при каждом неверном движении я мог запросто атаковать вместо тренера несравнимо более жесткий шкаф, концентрироваться приходилось еще сильнее.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Работа с домашним персональным тренером показалась мне большим удовольствием: если ты готов тратить деньги на себя любимого, очень рекомендую. Но вот надеяться, что ты один раз заплатишь, инструктор приедет и сразу всему научит, — наивно. Технику не запомнишь. А если бы даже запомнил, все время одни и те же упражнения делать нельзя — тело привыкнет. К тому же подобный тренинг здорово дисциплинирует. Автор комплекса домашних тренировок Игорь Ястребов говорит, что у тебя масса поводов не прийти в клуб и при этом неудобно не выйти к тренеру, который приехал к тебе домой.

Лично для меня плюс тренировок оказался хотя бы в том, что я решил сделать перестановку — повесить на стену плоскую ТВ-панель, сдвинуть диван к окну. Будет больше места для будущих занятий. ■

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

БЫТЬ ЗНАМЕНИТЫМ НЕКРАСИВО

Многие талантливые и успешные люди загнали себя в гроб по легкомыслию и распущенности. Их пример — тебе наука.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ, АЛЕКСАНДР ЧЕРКУДИНОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВНИМАНИЕ!
Бывает, что даже дотошные биографы не называют истинную причину смерти объекта своего исследования — или боятся развенчать образ гения, или просто не обладают достаточной информацией. Более того, вскрытие раньше проводилось нечасто, а если и проводилось, то обнаруженное не всегда могли объяснить с точки зрения медицины тех лет. Так что во многих случаях приходится исходить из версий, которые сегодня кажутся наиболее вероятными.

Роберт Неста (Боб) Марли

Герой миллионов футболок и значков, апостол альтернативной религии, борец с Вавилоном и один из главных трендсеттеров XX столетия. Ну и, конечно, мы говорим "регги", подразумеваем "Боб Марли", и наоборот. Между тем Боб еще и обладатель медали ООН за вклад в борьбу за свободу африканских народов.

СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР Как-то во время игры в футбол (а на Ямайке играют босиком) Боб Марли повредил родинку у основания большого пальца ноги. Через три года после той игры на травмированном пальце у Марли обнаружили меланому. От ампутации он отказался, мотивируя это боязнью утратить возможность танцевать (кроме того, растафарианцы верят, что перед богом надо представать в целости). Меланома дала метастазы, поразившие жизненно важные органы. Умер 36-летний Боб Марли в мае 1981 года в Майами.

В ЧЕМ ДЕЛО? Меланома — злокачественная опухоль, у которой есть все признаки рака: неограниченный рост, разрушение соседних структур, распространение клеток через кровь и лимфатическую систему и образование новых очагов роста. В коже человека присутствуют меланоциты, клетки, вырабатывающие под действием ультрафиолета меланин. Количество меланоцитов, а также количество продуцируемого ими меланина определяет цвет кожи. Наибольшая концентрация меланоцитов — в родимых пятнах и родинках. Они-то при определенных условиях и перерождаются в меланому. Факторов много: воздействие ультрафиолета, механическая травма, термический или химический ожог. Нередко меланома возникает после самостоятельного срезания или выжигания родинки. На ранней стадии излечима в 100% случаев.

РЕЗЮМЕ Береги родинки, не усердствуй, загорая на солнце, — и никогда не делай этого без защитных средств. И не откладывай визит к врачу, если с кожей что-то явно не то.

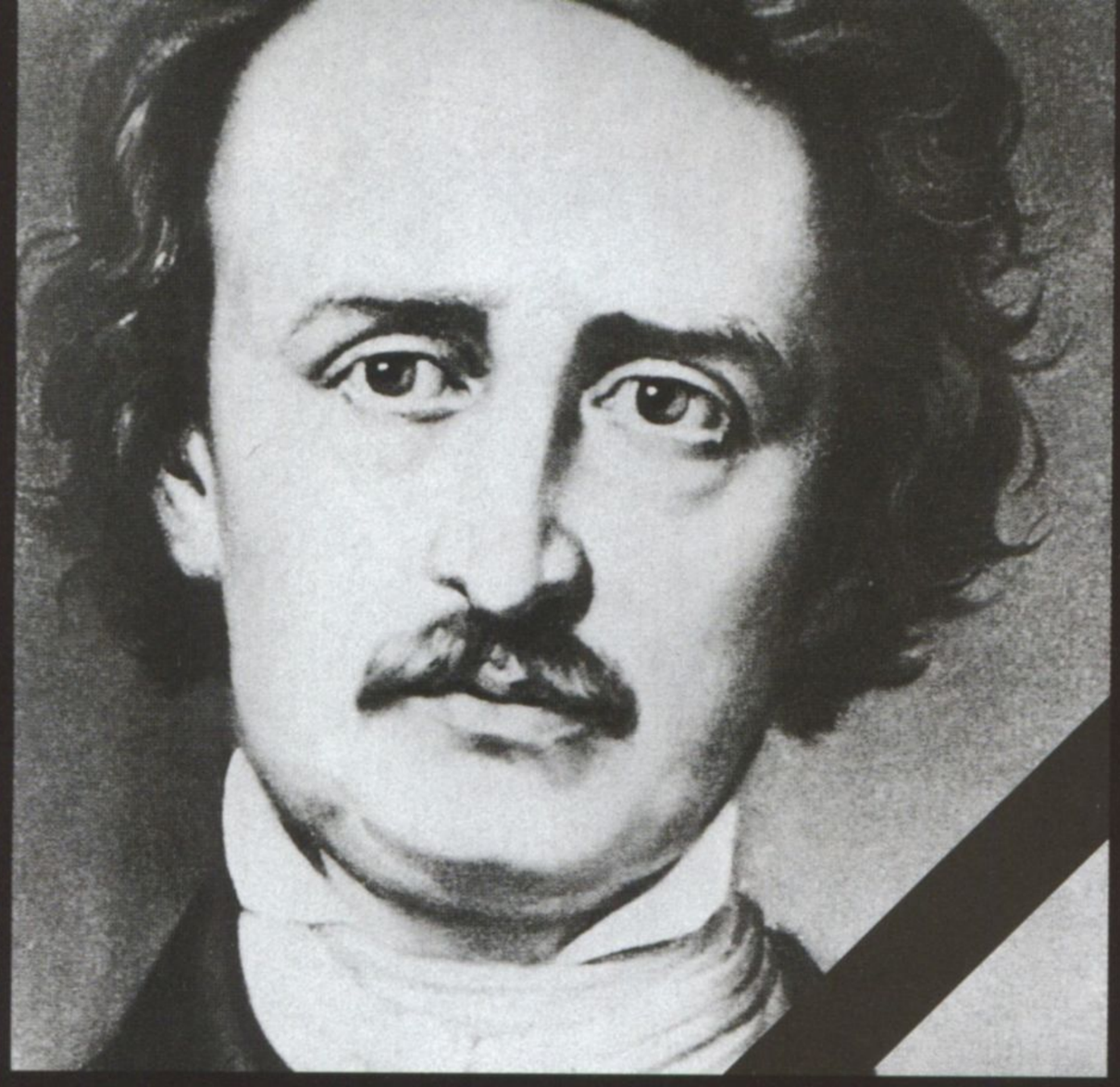
Джон Керри

Британский олимпийский чемпион 1976 года по фигурному катанию. Уже в пятилетнем возрасте он захотел стать балетным танцором, но отец твердо решил вырастить из сына мужчину. Нашли компромисс — фигурное катание. Когда отец умер, Джон стал совмещать тренировки с занятиями в балетной школе, в результате чего родился совершенно новый, более артистичный стиль катания, принесший ему олимпийское золото. После этих успехов в прессу и просочились слухи о гомосексуальных пристрастиях спортсмена, а самого его величали не иначе как "Нуриевым на коньках".

СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР Прозвище стало диагнозом: в 1987 году анализ на СПИД дал положительный результат. 15 апреля 1994 года 44-летний фигурист умер из-за целого букета осложнений, связанных с иммунодефицитом (Рудольф Нуриев скончался по той же причине годом раньше).

В ЧЕМ ДЕЛО? В том, что лекарства от СПИДа не существует до сих пор.

РЕЗЮМЕ Ориентируйся правильно. И в любом случае предохраняйся. Среди жертв неосторожности: философ Мишель Фуко, голливудский киноактер Рок Хадсон, поп-рок-звезда Фредди Меркьюри, теннисист Артур Эш (заразился после укола непродезинфицированным шприцем) и еще 2 млн человек в одном только 2007 году.



Эдгар Аллан По

Едва ли не первый классик американской литературы. Мрачный мистик, от дагерротипического портрета которого веет тоской и черной неизбежностью. Родился в Бостоне в семье странствующих актеров, но уже в два года остался без родителей. Воспитывался в семье богатого торговца, недоучился в университете, послужил в армии, издал три поэтических сборника, но стал известен благодаря рассказам.

СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР Как многие писатели, По всю жизнь испытывал финансовые трудности, после смерти жены запил пуще прежнего. В октябре 1849-го его нашли без сознания на лавке близ вокзала. Через четыре дня писатель умер в больнице в возрасте 40 лет. Заключение о его смерти утеряно, и точной ее причины не знает никто.

В ЧЕМ ДЕЛО? Медицинские документы, касающиеся состояния здоровья писателя, спустя почти полтора века изучил профессор Мэрилендского университета Майкл Бенитез. В 1996 году в журнале Maryland Medical Journal было опубликовано заключение. "Никто не может со 100-процентной вероятностью утверждать, что именно явилось причиной смерти По, поскольку не было произведено вскрытие, — пишет Бенитез. — Но, как следует из истории болезни, в больнице он пребывал в состоянии помешательства". Доктор Бенитез проанализировал все возможные источники возникновения бреда, включая черепно-мозговые травмы, алкоголизм и наркоманию. И последовательно отверг их. А вот гидрофобия (водобоязнь), которую испытывал госпитализированный писатель, привлекла его внимание. Этот симптом — общий для всех, заразившихся бешенством. При этом у больного возникает желание куда-то ехать, учащается пульс, повышается температура, происходят перебои дыхания. Все эти симптомы можно найти в истории болезни По. Средняя продолжительность жизни человека, у которого болезнь дошла до этой стадии, — четыре дня. Именно столько и провел в больнице писатель. Как утверждает Бенитез, По был укушен инфицированным животным. Смертельный исход в таких случаях практически неизбежен, если вовремя не обратиться к врачу.

РЕЗЮМЕ Вакцинацию от бешенства и столбняка можно сделать заранее. На всякий случай — особенно если любишь спать на привокзальных лавках. Тогда и врачам с тобой хлопот будет меньше.

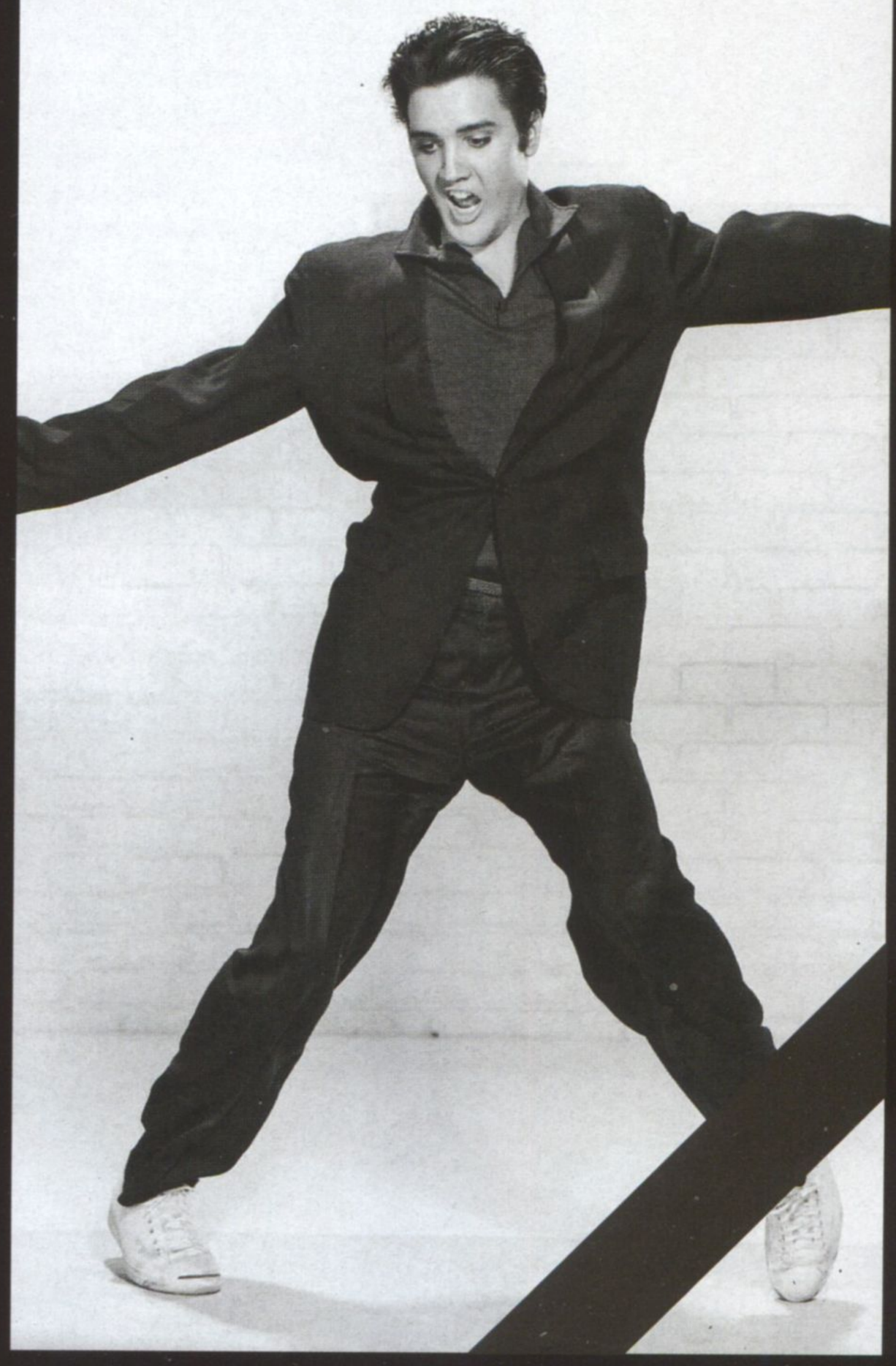
Элвис Пресли

Американская мечта 1935 года рождения, поп-икона, человек на розовом кадиллаке. После себя оставил более 800 песен (при этом ни одной собственного сочинения), три десятка ролей в кино (ни одной выдающейся) и память в веках (как минимум в прошлом и нынешнем). Кстати, Пресли появился на свет не один: его брат-близнец умер при рождении. Наверное, поэтому Элвису пришлось жить за двоих.

СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР В декабре 1957 года Элвиса Пресли призвали в армию. Сначала он проходил службу в Техасе, потом был отправлен в Германию. Там и познакомился с амфетаминами. Позже, когда за несколько лет Элвис записал 21 диск и отыграл огромное количество концертов, стимуляторы помогали ему справиться с нагрузками. Список принимаемых веществ ширился: болеутоляющие, снотворное, успокоительные, средства для похудения... 15 августа 1977 года певца нашли мертвым на полу в ванной комнате. Ему было 42 года. В крови обнаружили 13 сильнодействующих препаратов.

В ЧЕМ ДЕЛО? Сам-то как думаешь?

РЕЗЮМЕ Постарайся не вводить, не нюхать, не курить и не глотать.



Epidem.ru Journal-plaza.net

Павел Луспекаев

Или Павел Артемьич Верещагин из "Белого солнца пустыни". Талант высочайшего уровня, а фактически — актер одной роли. Говорят, доходило до смешного: его приглашали на роли второго плана, а он своей игрой затмевал главных персонажей — и его заменяли. Родился в Луганске в 1927 году, во время войны поступил в ремесленное училище, в эвакуации работал слесарем (единственный шанс сделать перерыв в работе — перекур), в 1943-м ушел добровольцем на фронт. Демобилизовавшись, окончил Щепкинское училище, работал в театре, снимался. Самые известные фильмы — "Республика Шкид" и "Белое солнце". В последнем играл на двух протезах, поскольку ступни обеих ног были ампутированы. И продолжал курить по 2-3 пачки в день.

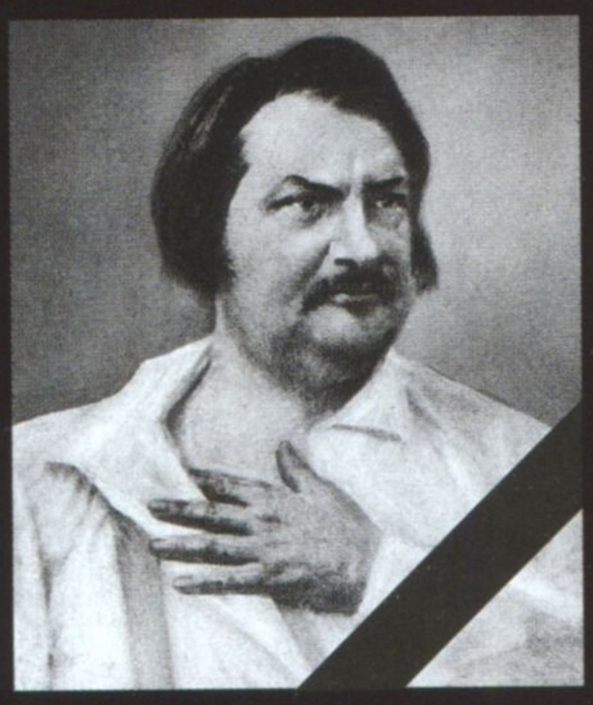
СМЕРТЕЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ Проблемы с ногами начались давно — уже в 26 лет Луспекаеву ампутировали некоторые фаланги пальцев. Потом одну ступню, потом другую. Врачи требовали бросить курить, иначе сердечно-сосудистая система не выдержит. Она и не выдержала — актер скоропостижно скончался от разрыва аорты 17 апреля 1970 в возрасте 42 лет во время съемок фильма "Вся королевская рать".

В ЧЕМ ДЕЛО? У заядлых курильщиков нередко развивается облитерирующий эндартериит — поражение периферических кровеносных сосудов (как правило, артерий нижних конечностей). С большой долей уверенности медики говорят, что повинна в этом особая аллергическая чувствительность организма к никотину (в народе недуг именуют ногами курильщика). Мужчины болеют им в 10 раз чаще женщин, обычный возраст проявления болезни — 30-40 лет. Даже умеренные курильщики должны обращать внимание на тревожные симптомы: повышенную чувствительность к низкой температуре, усталость в ногах, онемение, судороги, боль при ходьбе или в состоянии покоя. В конце концов процесс облитерации сосудов распространяется на все органы, включая головной мозг и сердце.

РЕЗЮМЕ Туши сигарету, пока не поздно.

Оноре де Бальзак

Большой во всех смыслах французский писатель. Родился в 1799 году в семье, которая только могла мечтать о частице "де" в фамилии (свидетельствующей о дворянском происхождении). Самовольно присвоил себе эту частицу. Учился на юриста, работал писцом в судейской конторе, а потом стал величайшим в мировой литературе бытописателем. Неоконченный цикл "Человеческая комедия" включает 137 произведений, из которых ты точно помнишь "Шагреневую кожу", "Гобсека" и женщин бальзаковского возраста.



СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР Из письма Бальзака: "Я живу как заводная кукла. Ложусь в шесть или семь часов вечера, вместе с курами; в час ночи меня будят, и я работаю до восьми утра; потом сплю еще часа полтора; затем легкий завтрак, чашка крепкого кофе, и я вновь впрягаюсь в упряжку до четырех часов дня; затем у меня бывают посетители, или я сам куда-нибудь выхожу, или принимаю ванну; наконец я обедаю и ложусь спать". Писатель работал по 14-16 часов в сутки (по ночам писал, стоя босиком на каменном полу, чтобы не клонило в сон). За время написания цикла "Человеческая комедия" Бальзак выпил 15 000 чашек кофе. Итог: гипертрофия сердца, невралгия, желудочные колики, папулезная сыпь и гангрена, вызванная артритом. Писатель умер 18 августа 1850 года в Париже, ему был 51 год.

В ЧЕМ ДЕЛО? Порой это дико неудобно, но человеческий организм зависит от смены дня и ночи, и сбой внутренних часов (циркадных ритмов) может привести к серьезным заболеваниям. Многолетние наблюдения показали, что люди, работающие в ночное время, более предрасположены к диабету, раку, сердечной недостаточности и ожирению. Даже переломы костей у ночных работников случаются чаще.

РЕЗЮМЕ Спи. Регулярно и желательно по ночам.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Николай Гоголь

Непостижимый писатель, который оставил всех с носом и чей 200-летний юбилей страна только что отметила. Запомнился последующим поколениям прежде всего тем, что дважды успел сжечь второй том "Мертвых душ" и якобы перевернулся в гробу.

Смертельный номер В 60-х годах прошлого века психиатр, профессор Дмитрий Мелехов попытался разгадать загадку смерти Гоголя. По его мнению, болезнь Гоголя была диагностирована неправильно (доктора полагали, что у него спастический колит, катар кишок, поражение нервов желудочной области, нервическая болезнь), вследствие чего писатель получал неправильное лечение и умер от истощения с нарушением обмена веществ, бредом, в состоянии полной двигательной и умственной заторможенности. С точки зрения современной эндокринологии, большинство симптомов, описанных лечащими врачами, свидетельствуют о том, что Гоголь страдал диабетом 2-го типа и скончался вследствие гипергликемической комы. Диагноз отчасти подтверждается образом жизни писателя: он с детства обожал сладкое и мучное. Карманы его вечно были полны медовых пряников и конфет, вследствие чего Гоголь уже к 20 годам страдал геморроем и несварением желудка, но при этом часто наедался до того, что "бывал болен". Умер в возрасте 42 лет. В 1931 году, во время эксгумации и перезахоронения, обнаружили, что кости умершего лежат в беспорядке, словно он вышел из комы, уже будучи погребенным.

В чем дело? В мире насчитывается 175 млн зарегистрированных больных диабетом. По прогнозам, в 2025 году их будет 337 млн. Тревожная тенденция: раньше диабетом 2-го типа страдали в основном люди после 40, сегодня болезнь стремительно молодеет. Медики связывают это с ростом потребления продуктов с высоким гликемическим индексом — сладостей и изделий из муки высших сортов. Содержащиеся в них углеводы мгновенно преобразуются в глюкозу, для усвоения которой необходим инсулин, вырабатывающийся поджелудочной железой. Чем масштабнее выброс в кровь глюкозы, тем интенсивнее выработка инсулина. Проблема в том, что постепенно это приводит к сбою эндокринной системы. Возникает необходимость использовать инсулин в виде иньекций, а если вовремя ее не сделать — кровь и внутренние органы "засахариваются" настолько, что сахар начинает выделяться с мочой и тянет за собой воду из организма. Начинается тяжелое обезвоживание организма, что приводит к общей слабости, развивается заторможенность, появляется бред, и, наконец, человек теряет сознание и впадает в гипергликемическую кому. Кстати, в последние дни жизни Гоголь отказывался от еды, но пил очень много.

Резюме Не расти живот, не забывай о тренировках и питайся так, как советует МН. Хотя бы раз в год сдавай анализ крови на сахар, поскольку в 15% случаев диабет 2-го типа находят у людей с нормальным весом.

Олег Даль

Мировой величины актер советского кино и театра. Родился накануне Великой Отечественной войны в семье железнодорожного инженера и учительницы. Окончил театральное училище имени Щепкина, запомнился тебе ролями в фильмах "Хроника пикирующего бомбардировщика", "Старая, старая сказка", "Земля Санникова", "Плохой хороший человек", "Отпуск в сентябре" и неповторимым лермонтовским взглядом.

Смертельный номер Как это бывает с гениями, не находящими творческого выхода, актер пил. Его не звали сниматься, потому что срывал запоями съемки, и он уходил в запои, потому что его не звали сниматься. Умер 3 марта 1981 года в Киеве — по одной из версий, захлебнувшись рвотными массами. Ему не было и 40.

В чем дело? Первейшее правило при любом токсическом отравлении (в том числе и алкогольном) — положить пострадавшего лицом вниз. Или хотя бы на бок. Но в номере киевской гостиницы Даль был один. К слову, во время штурма московского Театрального центра на Дубровке в октябре 2002 года большинство заложников погибли по этой же причине — потеряв сознание под действием нервно-паралитического газа, они захлебнулись рвотными массами.

Резюме Не трави себя. ■

ФОТО: TASS-PHOTO, RUSSIAN LOOK, VOSTOCK-PHOTO, FOTO S.A.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Tech Guide **2009**

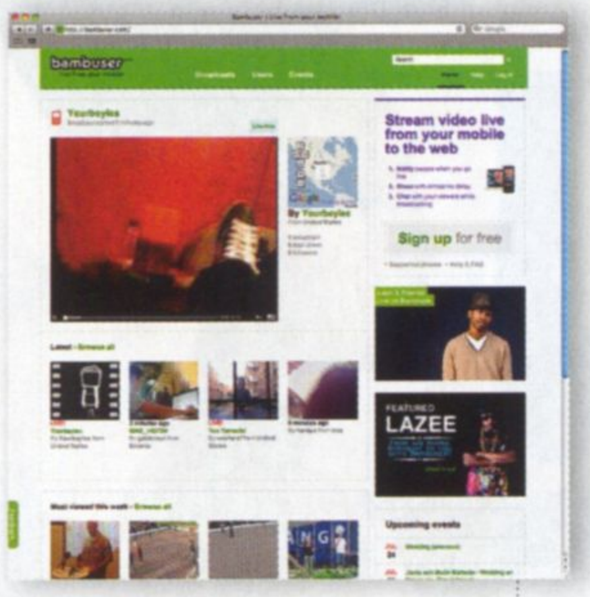
ГИДОМ БУДУ

Возможно, тебя мучает вопрос: почему именно в сентябре из года в год наш журнал выпускает свой "Гид по технике". Потому что в этом месяце в Украине празднуют день изобретателя и рационализатора? Из-за того, что на 256-й день года выпадает день программиста в России? Или потому, что с новогодней ночи мы девять месяцев вынашиваем концепцию этой рубрики? Красивые версии. Но на самом деле мы просто хотим скрасить тебе конец лета и переложить на железные плечи новой техники часть груза свалившихся на тебя проблем. В этом году мы постарались составить несколько простых, но полезных инструкций, которые облегчат твои отношения с техномиром. Переворачивай страницу и читай!

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

АДРЕСНАЯ КНИГА



bambuser.com

Если ты уже не первый год просишь Деда Мороза подарить тебе телеканал, можешь начинать радоваться: регистрация на Bambuser и мобильный телефон со встроенной камерой — все, что нужно для начала прямых трансляций в интернете. Твои ролики могут экспортироваться и на другие сайты, кроме того, все они будут сохраняться.

zamzar.com

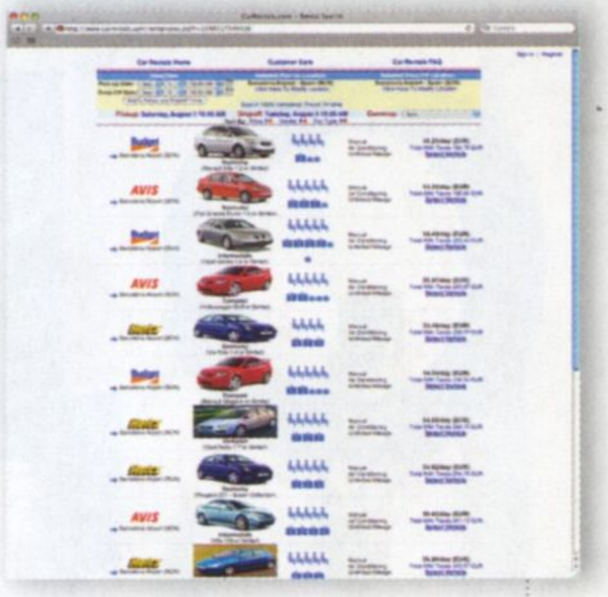
Zamzar переделает jpg в PDF, а PDF — в doc, а потом так же легко конвертирует музыкальные и видеоформаты. Этот один из наиболее удобных онлайн-сервисов радует еще и тем, что не нужна даже регистрация. Ограничение одно — файл не должен быть больше 100 Мб.

iii.ru

Тебе предстоит сначала собрать из запчастей, одеть, назвать, а потом и обучить виртуального робота. После чего он может приветствовать и отвечать на элементарные вопросы посетителей твоего сайта, просто развлекать друзей или держать в памяти все нужные тебе анкетные данные. Беседу бот поддерживает в рамках того, чему ты его научишь.

quarkbase.com

Достаточно ввести адрес какого-нибудь сайта — и через пару минут ты узнаешь о нем все: где зарегистрирован, сколько у него посетителей и из каких они стран, а также сколько в среднем посмотрели на интересующем сайте страниц.



carrentals.com

Это база данных по прокату машин в Европе: выбираешь, где и когда ты хочешь взять машину, а потом — где и когда отдать, после чего получаешь список, который можно сортировать по названию прокатной конторы, типу машины, цене и производителю. Удобно и прóсто.

dooblet.com

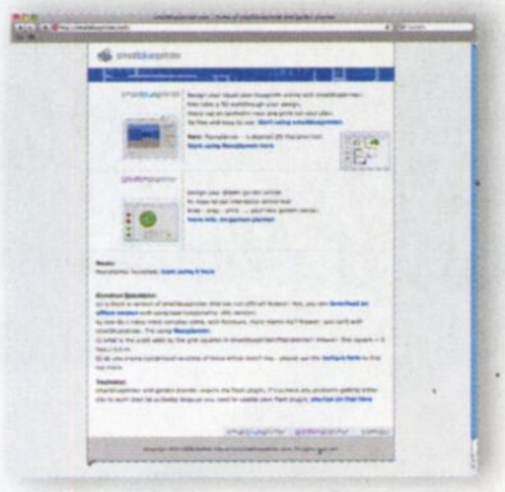
Англоязычный сайт создан с одной целью — находить альтернативу всему: например, женщин он предлагает заменить девочками и виски. А если надоела Metallica, то лучшая замена — Megadeth. Нам же этот сайт особенно дорог тем, что честно признается: “Пока еще нет ничего известного, как замена Men’s Health”.

ccbetty.com

Один раз поставив в копию своего письма betty@ccbetty.com, ты автоматически активируешь аккаунт на сайте Cc:Betty и получаешь личного секретаря. Кофе готовить она не умеет, зато прекрасно разбирает почту. Ставишь Бетти в копию переписок, и она разложит вложенные файлы по папкам (музыка, видео, фотографии). Кроме того, в отдельные файлы будут собраны тексты писем и фигурировавшие в них ссылки на сайты.

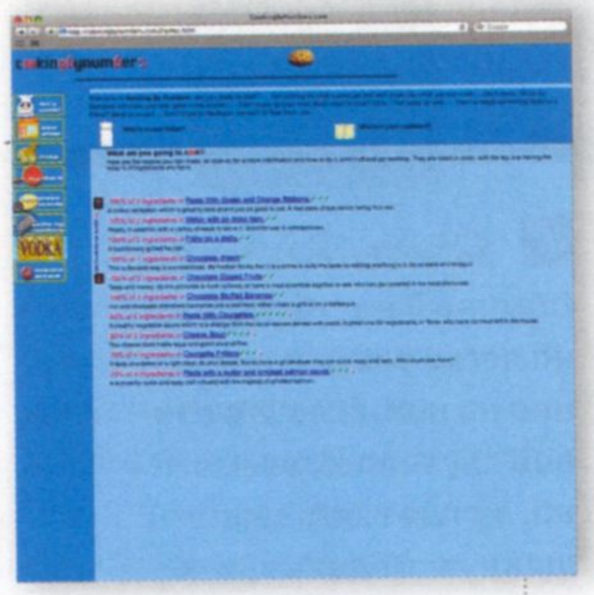
smallblueprinter.com

Тем, кто планирует ремонт, пригодится понятный и удобный интернет-планировщик интерьера. Именно его ты и найдешь по этой ссылке.



Epidem.ru Journal-plaza.net

Несмотря на то, что самыми дорогими адресами в Интернете остаются sex.com (продан за $12 млн) и porno.com ($9,5 млн), мы предлагаем тебе уделить внимание более ценным сайтам. Голых женщин там, правда, нет, зато есть много чего полезного.



cookingbynumbers.com

Мечта голодного холостяка – выбираешь из списка продукты, находящиеся в холодильнике, нажимаешь кнопку и получаешь рецепты блюд, которые можно из них приготовить.

hotelbymaps.com

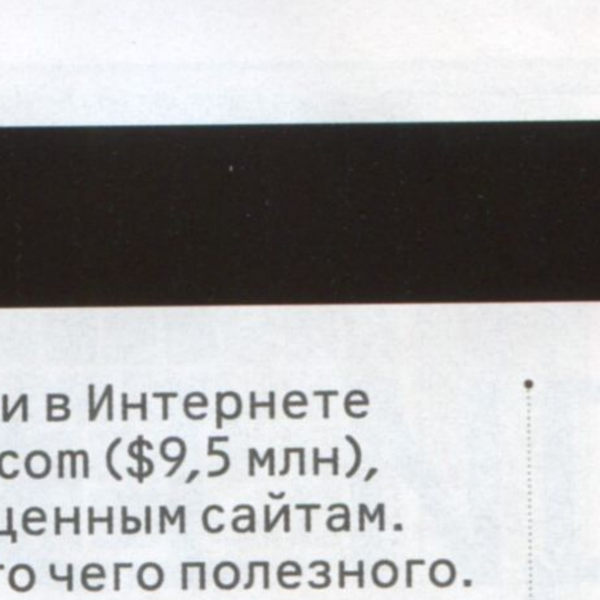
Пишешь адрес или название достопримечательности (русский поддерживается) – и получаешь список расположенных поблизости гостиниц с указанием минимальной цены за номер. Мы решили проверить, как в Киеве идет подготовка к размещению гостей Евро 2012. Поисковик обнаружил семьнадцать отелей на всю столицу. Для сравнения: в Варшаве – 37.

advirtus.ru

В каждой статье мы стараемся помочь тебе стать лучше, ну а этот сайт сделан для того, чтобы следить за тем, как ты идешь к поставленным целям. Работает он так: при регистрации ты ставишь себе задачи (бросить курить, не есть после шести, не пропускать тренировки), а потом каждый день отчитываешься об их выполнении, за что получаешь баллы. Всего одновременно можно позволить себе 15 заданий, выполнять которые предстоит 40 дней.

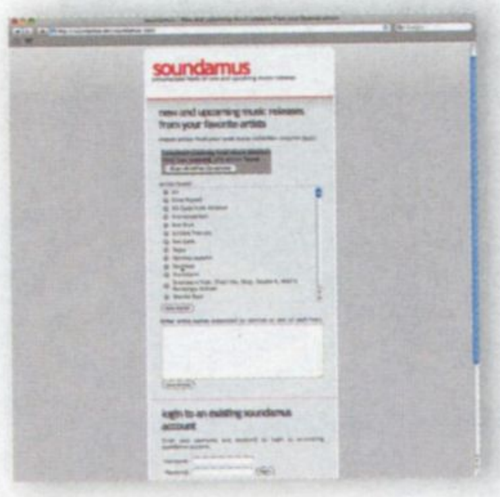
pandasecurity.com

Проведи онлайн-проверку компьютера на вирусы и, если они будут найдены, ты сможешь их бесплатно удалить.



vse10.ru

Пройдя 16 уроков, состоящих из нескольких упражнений, ты научишься печатать всеми 10 пальцами, а заодно запомнишь, что кроме исходного положения “ноги на ширине плеч” есть еще и исходное положение “пальцы на фыва олдж”. Кстати, по окончании обучения тебя ждут экзамен и сертификат – все по-взрослому.



soundamus.net

С тебя – указать этому сервису папку с любимой музыкой на твоем компьютере. С него – составить на основе этих данных новостную ленту, чтобы ты первым узнавал о появлении новых альбомов, синглов и ремиксов с участием любимых групп.

weightmirror.com

Этот сайт посвящается всем кандидатам в нашу рубрику “Я худею, дорогая редакция”. Загружаешь свою фотографию, указываешь рост и вес и получаешь совет по тому, сколько тебе нужно скинуть или набрать. Но главная фишка – возможность увидеть, как ты при этом будешь выглядеть: с помощью бегунка можно прибавлять и убавлять себе килограммы, синхронно с этим действием меняется и фотография.

dabbleboard.com

Чтобы объяснить свою идею на пальцах, совсем не обязательно вставать из-за компьютера. Dabbleboard дает возможность нескольким людям одновременно онлайн чертить на виртуальной доске схемы, вешать на нее картинки и прикреплять документы PDF. И все это, чтобы помочь вам обсудить новый проект, не тратя время на личные встречи.

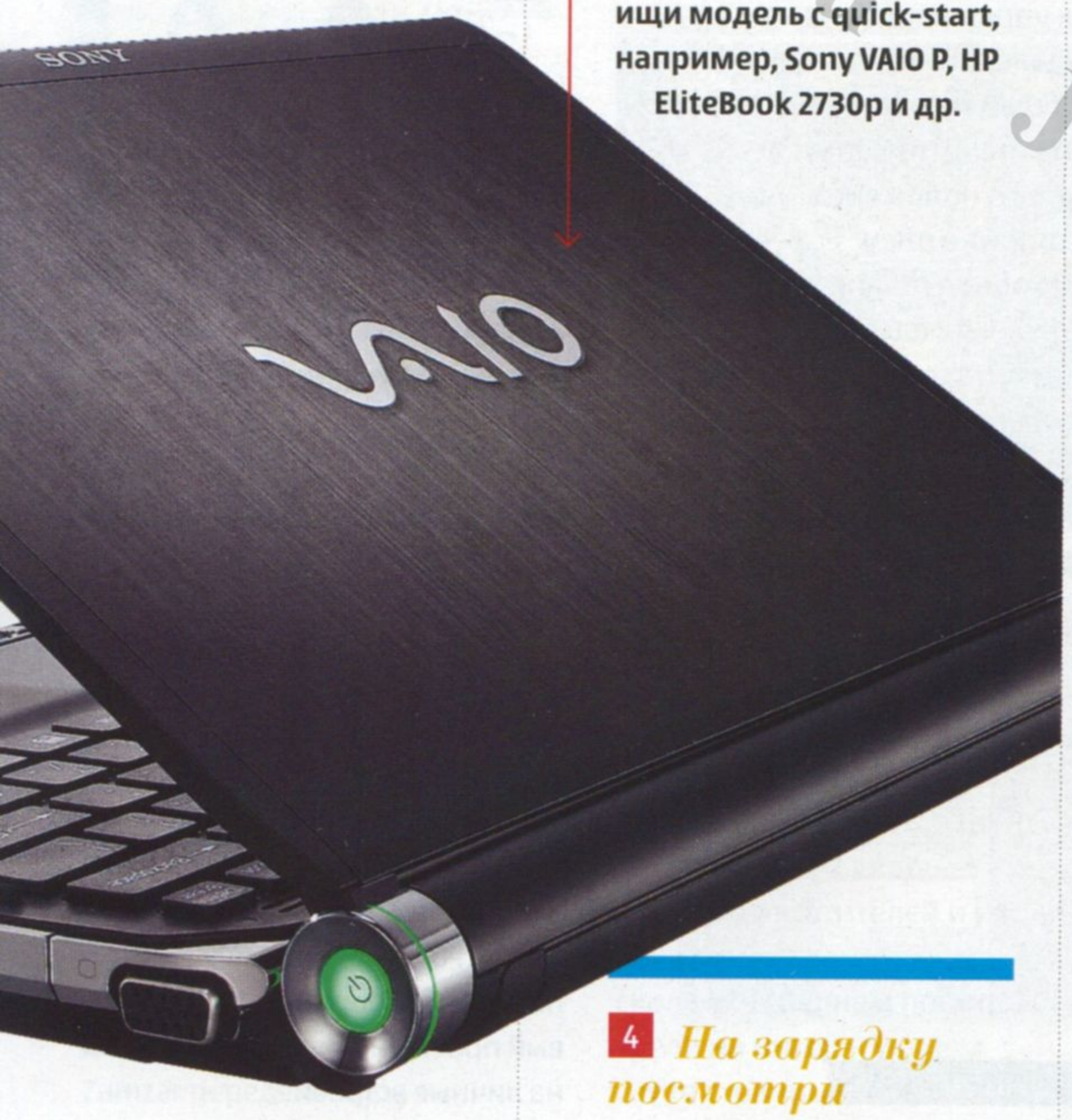
Epidem.ru Journal-plaza.net

НАЙДИ 13 ОТЛИЧИЙ

Несмотря на то, что все ноутбуки в общем-то похожи друг на друга, после долгих размышлений и шумных споров мы нашли несколько деталей, которые встречаются не в каждой модели, но существенно облегчают жизнь владельцу.

1 Ядра — чистый изумруд

При покупке сегодня следуй правилу "дайте два": в ноутбуке должно быть два ядра (одноядерные стоят уже почти столько же, а работают в многозадачном окружении хуже) и минимум 2 Гб оперативной памяти.



2 Входа нет

Если в твоих планах превратить ноутбук в универсальный плеер и сдружить его с Full HD-телевизором — следи, чтобы у него был вход HDMI. Конечно, есть переходники и с DVI, но напрямую оно лучше.

3 Быстрый и неистовый

Возможность мгновенного доступа к некоторым функциям компьютера без необходимости ждать, пока загрузится вся система, — штука полезная. Если часто требуется быстро найти письмо в почте или запустить DVD-фильм, ищи модель с quick-start, например, Sony VAIO P, HP EliteBook 2730p и др.

4 На зарядку посмотри

Даже у очень маленьких и удобных ноутбуков бывают очень большие и неудобные зарядные устройства. Ищешь реальной компактности — обрати внимание на размер блока питания. Лучше, если он будет меньше самого ноутбука.

5 Один — хорошо, а два…

Ноутбуки с разными размерами дисплея есть в линейке у каждого производителя, а вот модель с двумя экранами, пожалуй, только у Fujitsu. LifeBook N7010 кроме 16 дюймов основного окна в виртуальную реальность получила еще и 4-дюймовую "форточку" — сенсорный экран для быстрого доступа к самым популярным программам, просмотра слайд-шоу и прочих задач.

6 Крепкий орех

Обычный ноутбук можно легко разбить, уронив на пол. Если это с тобой случалось, возможно, лучше взять защищенную модель вроде Panasonic Toughbook 30 — после его падения, скорее, сломается сам пол. Также Toughbook не боится пролитого кофе, жары, мороза, заговора и порчи.

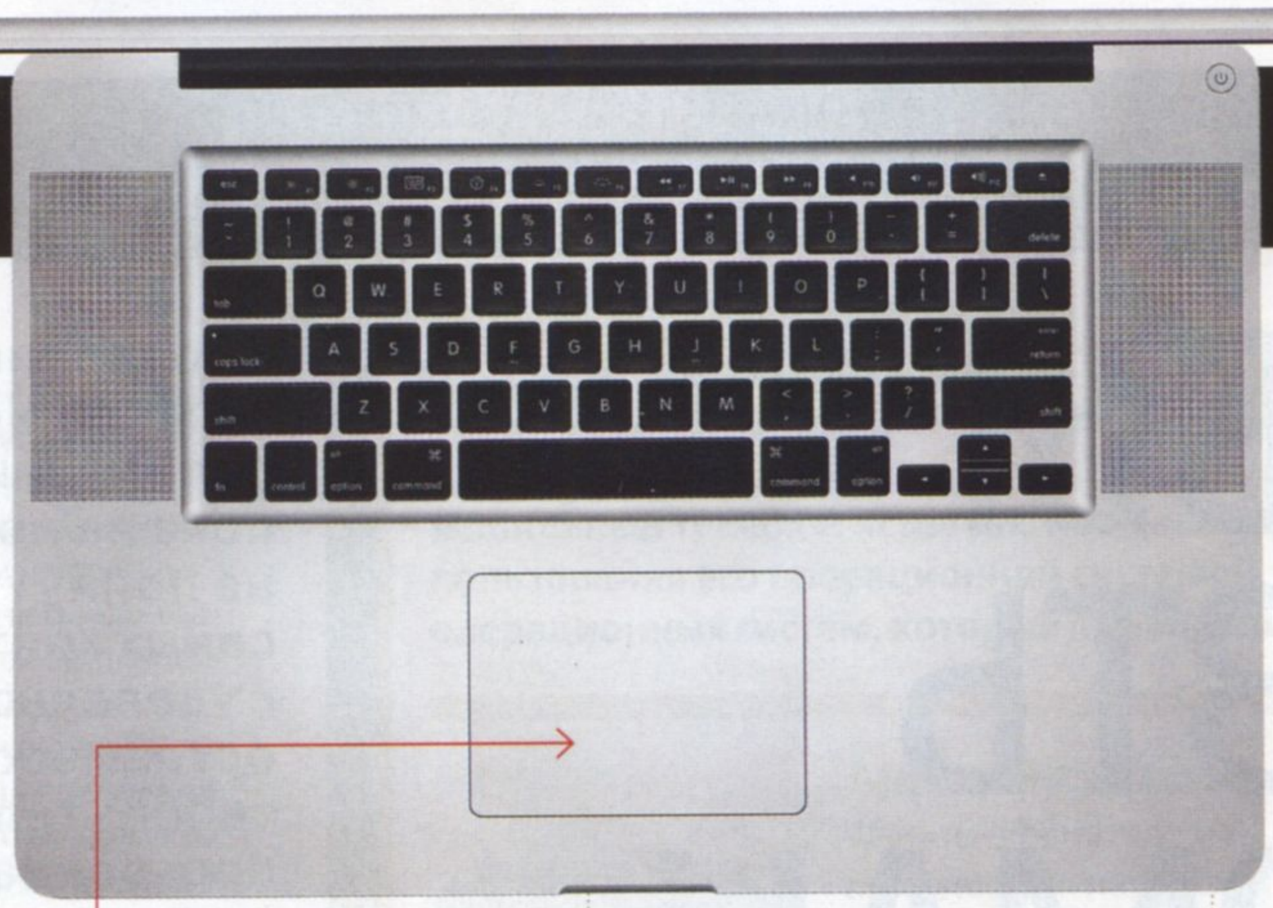
Epidem.ru
Journal-plaza.net

7 Пульт — ура!

Пульт управления не нужен, если львиную долю времени ноутбук проводит в зоне досягаемости твоих пальцев, а вот если ему частенько предстоит работать DVD/Blu-Ray-плеером или устройством для показа презентаций, лучше купить модель с пультом дистанционного управления.

8 Прожиточный минимум

Трудоголикам и рационалистам, считающим, что Интернет только отвлекает, а DVD-привод лишь повышает цену ноутбука, подойдет AlphaSmart Neo. Это решительный шаг от мультимедийных станций обратно в сторону печатных машинок. Минимум экрана и максимум клавиатуры в сумме дают 700 часов работы на трех батарейках AA. Результат труда можно через USB передать на нормальный компьютер. Вес AlphaSmart Neo — 910 г.

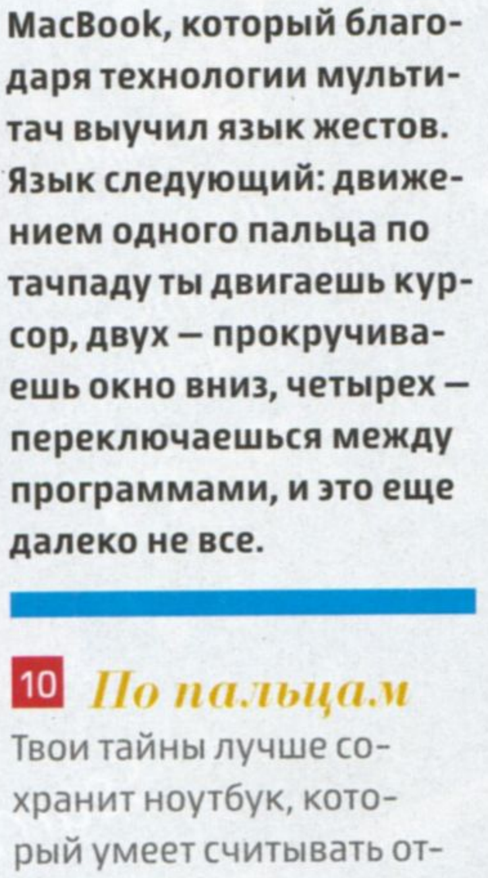


9 Дрессированная мышь

Предпочитаешь традиционные мышки? Тебе больше подойдет ноутбук с возможностью отключения тачпада, чтобы случайные касания не сбивали курсор (например, многие модели HP). Если же ты, напротив, поклонник управления пальцем — купи MacBook, который благодаря технологии мультитач выучил язык жестов. Язык следующий: движением одного пальца по тачпаду ты двигаешь курсор, двух — прокручиваешь окно вниз, четырех — переключаешься между программами, и это еще далеко не все.

10 По пальцам

Твои тайны лучше сохранит ноутбук, который умеет считывать отпечатки пальцев в качестве пароля. Есть что скрывать? Ищи модель с дактилоскопическими наклонностями.



11 Места для пассажиров с SSD

Купив ноутбук с местом для установки двух жестких дисков (обычно это 17-дюймовые модели), ты облегчишь себе установку SSD-накопителя, а флеш-накопитель — штука легкая и полезная.

12 Игры будущего

Если ты играешь часто, а ноутбуки меняешь редко, ищи модель с видеокартой, поддерживающей DirectX 10. Это ничего, что сейчас игр, способных использовать весь потенциал таких графических процессоров, немного — очень скоро пробел будет заполнен.

13 Ярким по серому

К сожалению, еще далеко не все производители исчерпали свои запасы унылого и твердого серого пластика. Мы против таких безликих моделей — выделись ярким дизайном. Например, HP Pavilion DV2899er Artist Edition и сам по себе оригинален, так еще и сумка для его переноски, идущая в комплекте, выдержана в том же развеселом стиле.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ГОТОВЫ ЗАЛЕЗТЬ В КАРМАН

К сожалению, забить твою записную книжку полезными контактами мы пока не можем, иначе нас не поймут обладатели этих самых контактов. Зато мы с удовольствием займем оставшееся место в памяти твоего телефона полезными программами, а потом, до кучи, еще и карманы твои наполним самыми актуальными аксессуарами.

Nokia N97

Nokia упорно называет свой новый флагман N97 не телефоном, а мобильным компьютером, а раз так — вот несколько программ, которые мы рекомендуем поставить на этот финский компьютер, как только он окажется в твоих нефинских руках.

NOKIA N97

- **Размеры:** 117,2x55,3x15,9 мм
- **Вес:** 150 г
- **Экран:** 3,5 дюйма (640x360)
- Встроенные приемники GPS и A-GPS
- **Камера:** 5 Мп
- **Цена: $810**

Epidem.ru Journal-plaza.net

JOIKUSPOT
Превратит телефон с Wi-Fi в точку доступа в Интернет. То есть твой мобильник будет получать доступ от оператора сотовой связи и щедро раздавать его близлежащим ноутбукам, iPod'ам и прочим PSP. Хорошая задумка пока теряет изрядную часть своей привлекательности в нашей стране по причине отсутствия нормального 3G, но иметь в арсенале программу стоит.

SHAZAM
Твой личный музыкальный гуру — он слышит музыку по радио или в ночном клубе и тут же выдает имя певца и название группы. С этой прогой у тебя есть все шансы прослыть музыкальным всезнайкой. Жаль только, передача "Угадай мелодию" приказала долго жить, а то еще и подзаработать можно было бы.

HANDY TASKMAN
Маленький менеджер задач на твоем телефоне всегда покажет все запущенные в этот момент программы, позволит принудительно выключить зависшую и в одно касание перейти к той, которая нужна сейчас. Кроме того, с Handy Taskman ты всегда будешь видеть, сколько оперативной и обычной памяти у телефона используется в данный момент.

SCANR
С помощью этой программы камера телефона сможет работать как сканер и даже факс. Делаешь фотографию документа или визитки, запускаешь scanR и получаешь электронную визитку VCard, PDF-документ или текстовый файл.

QIK
Ты вошел в фитнес-зал, а там ведущие M1 прыгают через скакалку? Срочно включай Qik и транслируй происходящее на весь мир. Благодаря этой бесплатной программе видео с камеры твоего телефона в режиме реального времени будет демонстрироваться в сети. Отлично подходит для тех случаев, когда словами описать происходящее ты не в силах.

GOOGLE SEARCH
Поисковая строка Google всегда с тобой, и тебе не нужно сначала лезть в браузер, а потом на сайт, чтобы узнать разницу во времени с Гондурасом или точную дату празднования дня предпринимателя на Украине.

NOKIA SPORTS TRACKER
С помощью спутников GPS ты сможешь не только сохранять в памяти телефона и выкладывать в сеть маршруты своих пробежек, но и замерять скорость бега и время прохождения дистанции, вести дневник тренировок.

PHONETORCH
Легким движением руки вспышка фотоаппарата и экран телефона превращаются в элегантный фонарик. Только слишком не увлекайся игрой "луч света в темном царстве" — программа может порядком изнурить телефон.

FRING
Мессенджер, объединяющий Skype, MSN Messenger, ICQ, SIP, Google Talk, Twitter, Yahoo и AIM. Удобный интерфейс, возможность с помощью VoIP бесплатно разговаривать по телефону, когда под рукой халявный Wi-Fi.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Мобильный телефон встречают по дизайну, а провожают по удобству пользования его операционной системой. Вот три представителя разных операционных систем, которые привлекли наше внимание в этом году.

Apple iPhone 3GS

Фанаты iPhone просили добавки и получили ее. Кроме увеличившегося на букву "s" названия, культовая трубка нарастила еще и скорость интернет-соединения: ту страницу, которую первый iPhone открывал за 126 сек., а второй — за 43, новый переваривает всего за 15. Появилась долгожданная поддержка MMS и функция Copy/Paste. Кроме того, теперь iPhone имеет голосовое управление, а функция VoiceOver озвучит любой текст, на который ты укажешь пальцем. Не потеряться поможет цифровой компас. Технически у телефона стало в два раза больше оперативной памяти — 256 против 128 Мб и повысилась частота процессора (с 532 до 600 МГц). Камера прибавила 1 Мп (теперь их 3), научилась автоматически фокусироваться и снимать видео.

- **Цена:** на момент сдачи номера неизвестна

HTC Hero

Герой-одиночка пришел на наш рынок не только для того, чтобы гордо распихивать конкурентов вздернутой, как волевой подбородок, нижней панелью, но и для того, чтобы стать первым в Украине телефоном на базе широко разрекла̀мированной операционки Google Android. Один из самых компактных смартфонов (112x56x14 мм, 135 г) изначально поддерживает Flash, а значит, смотреть Flash-видео в Интернете и скачивать основанные на этой технологии игры и программы можно, как только достанешь телефон из коробки. Матовый корпус обещает долгую жизнь без царапин и потертостей, пачкаться будут только ничем не защищенный объектив 5-мегапиксельной камеры и экран.

- **Цена:** $720

LG Viewty Smart

Пока Microsoft доводит до ума Windows Mobile 6.5, которая получит название Windows Phone, LG предлагает один из самых удобных интерфейсов для Windows Mobile 6.1 — S-Class. Его суть в том, что перед тобой на экране одна из сторон куба, на которую вынесены те или иные программы. Нужна другая часть меню? Просто пальцем поворачиваешь куб к себе следующей стороной. Наполнять стороны куба новыми программами предлагается через сервис LG Application Store — там уже около полутора тысяч приложений. Ну а сохранять данные с телефона можно на сервисе My Phone от Microsoft. Он создан для бесплатного бэкапа всего, что есть в аппарате (SMS, контактов, фоток, видео, музыки, документов).

- **Цена:** на момент сдачи номера неизвестна

Epidem.ru Journal-plaza.net

СМОТРИ САМ

Шуршать чипсами, звенеть мобильным, говорить в полный голос и даже заниматься любовью в кинотеатре можно без проблем, если этот кинотеатр — твой собственный. Вот советы по его созданию, ну а что делать в полумраке кинозала — решать тебе.

Зал

Как мужской журнал, мы сразу начинаем с вопроса длины. В данном случае речь идет о расстоянии до экрана, которое должно составлять от 3 до 5 м. Учти, что чем больше расстояние, тем выше цена проекта, ведь чем дальше ты сидишь — тем больше должны быть размеры экрана.

Экран

Если ты собрался строить кинотеатр, вопросы: "ЖК или плазма?", "Телевизор или проектор?" — на некоторое время вытеснят из твоего сознания не менее важные дилеммы: "Блондинка или брюнетка?" и "Темное или светлое?". Сегодня ЖК и плазма уже практически равны и отличия между ними ушли в плоскость сравнения конкретных моделей, а не технологий вообще. Так что делай выбор, ставя на первое место размер экрана (расстояние до телевизора должно быть втрое больше диагонали экрана). Наше глубокое убеждение, что говорить о "кинотеатре" можно, начиная минимум с 46 дюймов. Достойный Full HD-телевизор такого формата облегчит твою жизнь примерно за $1500. Хорошая новость в том, что это почти половина всего бюджета будущего кинозала. Экономить же лучше не на размерах телевизора, а на свежести модели — если денег в обрез, присмотрись к моделям прошлого года, они ощутимо дешевле, а вот разницу в качестве ты заметишь вряд ли. Но, если честно, для кинотеатра проектор всегда лучше телевизора, и дело даже не в качестве картинки, а именно в ощущении настоящего кинозала.

SAMSUNG UE55B7000WW
- LED-подсветка
- **Диагональ:** 55"
- **Разрешение:** 1920x1080
- Технология 200Hz Motion Plus
- Встроенная флеш-память
- Доступ в Интернет
- **Цена:** $3100

Проектор

Проектор покупать тоже имеет смысл только Full HD, и, как и с телевизорами, какой-то принципиальной разницы между двумя конкурирующими технологиями не осталось — проекторы на основе DLP и модели с тремя ЖК-матрицами в общем дают картинку примерно одного качества, разве что у DLP она чуть мягче, а черный чуть "чернее".

Не гонись за максимальной яркостью — на практике для просмотра кино в затемненном зале (мы же создаем кинотеатр) 1000 люменов более чем достаточно. А вот возможность сдвига линз в двух плоскостях — штука полезная, так как позволит не только вешать проектор под потолок, но и ставить его на стол или на полку шкафа. Кстати, обрати внимание и на уровень шума работы проектора — если он более 20 дБ, может создаться впечатление, что ты смотришь кино вместе с Карлсоном, который забыл заглушить свой винт.

EPSON EH-TW5000
- **Тип:** LCD x3
- **Разрешение:** Full HD (1920x1080)
- **Световой поток:** 1600 люменов
- **Размеры экрана:** по диагонали до 7,62 м
- **Цена:** $5600

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДОМАШНИЙ КИНОТЕАТР PIONEER DSC-595K

- 5.1, мощность акустической системы 100 Вт x 6
- Сабвуфер с направленным вниз динамиком
- Поддержка DD, DTS, Dolby Pro Logic II
- HDMI с масштабированием 1080p
- Запись с CD на USB
- **Цена: $650**

Звук

В кино люди идут не только смотреть, но и слушать фильм, и ты в курсе, что именно звук в домашнем кинотеатре – одна из самых (если не самая) важных вещей. Мы советуем многоканальную систему 5.1 с отдельным аудиовидеоусилителем и поддержкой HD-звука. Начнем с азов, точнее, с низов.

Место для сабвуфера напрямую зависит от конфигурации помещения, расположения окон, мебели, экрана и тебя, на этот экран глядящего. Обычно лучшее место для саба выбирают методом проб и ошибок: послушал – не понравилось, переставил, – но есть и более изощренный метод.

Поменяйся местами с сабвуфером – усади его на диван, включи ему фильм, а сам встань на четвереньки и ползай по комнате (лучше, если в этот интимный момент никого в квартире не будет) – суть в том, чтобы найти точку, где звук басов будет самым чистым. Как найдешь ее – тащи туда сабвуфер, а сам смело прыгай на диван, где только что был он. Чтобы облегчить себе поиск, поставь диск с выраженными и постоянными басами, например, концерт для контрабаса с оркестром, музыку Бетховена или транс. С остальными компонентами проще.

Представь, что диван – вершина равностороннего треугольника, остальные два угла которого – места для боковых фронтальных колонок. Теперь замерь расстояние от дивана до одной из них и на таком же удалении поставь ровно перед местом для зрителей центральную колонку, а немного позади спинки дивана – две тыловые.

Если в "зале" аншлаг и мест на диване не хватает, усаживать остальных зрителей лучше не по бокам, а перед собой – так все будут слушать звук почти одного качества. Учти, что хороший звук испортят разместившиеся в комнате шкафы со стеклянными дверцами, полки с фамильными сервизами, неприкрытый пол (постели самый толстый ковер), открытые окна (нужны хорошие стеклопакеты или хотя бы тяжелые шторы). И еще, поставь всю акустику на мраморные плиты – они сыграют роль надгробий для резонанса.

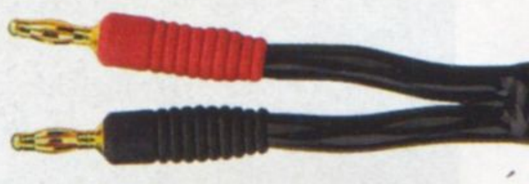
PIONEER BDP-LX52

- Dolby TrueHD и DTS-HD с использованием технологии PQLS
- 1 Гб встроенной памяти
- USB-порт для подключения внешних носителей
- **Цена:** $750

Плеер

Если еще год назад могли быть какие-то сомнения, то сегодня совет один – бери Blu-Ray. По цене около $250 можно получить вполне достойную модель, а за $400 разживешься и вовсе идеальным вариантом. В таком будет поддержка всех форматов звука, а также обязательные для Blu-Ray-плеера формат Full HD 1080p и режим 24 кадра в секунду (24p). Что касается режимов улучшения цветопередачи x.v.Color и Deep Color, то гнаться за ними особого смысла нет – слишком уж незначительно это улучшение. Не очень нужен и доступ в Интернет, разве что плеер будет сам обновлять себе прошивку. Сэкономить можно и на аналоговом подключении акустики. Если твоя акустика – с HDMI, то нет смысла переплачивать за модели с поддержкой декодирования и вывода многоканального звука в аналоговом виде. А вот от поддержки формата звука DTS Master Audio лучше не отказываться – он более распространен и поднимет качество саундтрека на весьма достойный уровень. И твой плеер в любом случае должен уметь масштабировать DVD стандартного разрешения до качества Full HD – наверняка, пока Blu-Ray еще не стал главным форматом, тебе часто придется смотреть и DVD, и лучше, если качество этих просмотров будет максимальным.

Кабели



Как бы тебя ни раскручивали на дорогущие аудиофильские провода, знай – такие кабели нужны, только если твоя техника разнесена на большие расстояния (например, плеер стоит под экраном, а проектор висит на потолке в другом конце комнаты). Впрочем, на самые дорогие варианты все равно не соглашайся. Рассчитывай примерно на такие затраты: 5 м – 120 евро, 10 м – 250 евро. Если же аппаратура стоит близко друг от друга, можно брать дешевые кабели – сигнал не пострадает.

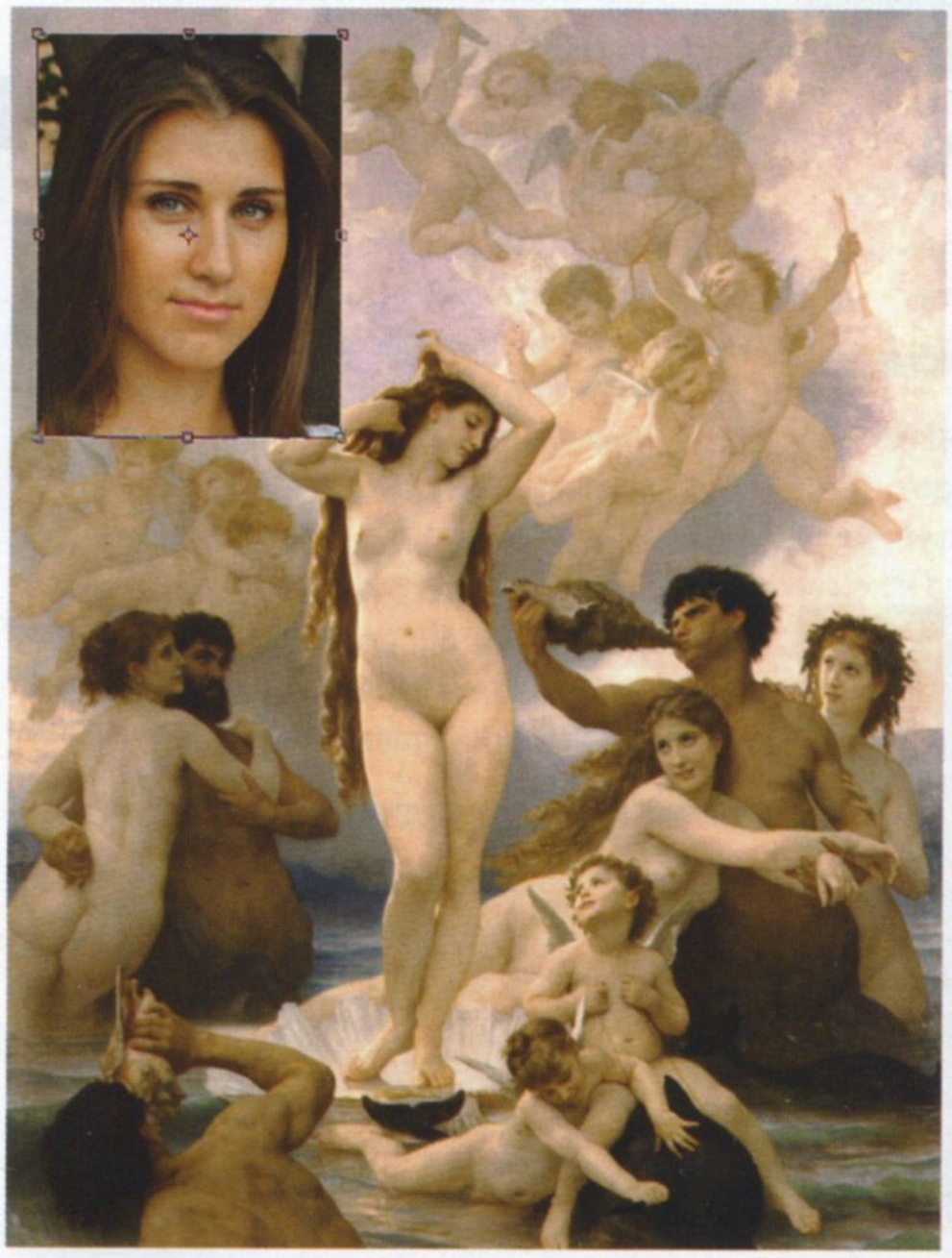
Epidem.ru Journal-plaza.net

ЛЕПИШЬ, ТВОРИШЬ, МАЛЮЕШЬ

Если чувствуешь, что в тебе погибает великий художник, но из шедевров мировой живописи ты в силах повторить разве что "Черный квадрат" (да и то неточно), выброс мольберт. Сегодня приобщиться к прекрасному можно и с помощью Photoshop. Мы научим тебя, как "нарисовать" картину в подарок подруге без ведома самой натурщицы.

Теория

Для создания хорошего коллажа нам нужна фотография-портрет того, кого мы хотим осчастливить, и известная картина. Важно, чтобы лицо на портрете и тело на картине имели схожие ракурсы. Этого можно добиться, подобрав к уже имеющейся хорошей фотографии соответствующий шедевр, или, наоборот, взяв за основу картину, подобрать к ней лицо в нужном ракурсе. Мы выбрали картину Адольфа Вильяма Бугро "Рождение Венеры" и портрет редакционной Венеры – Наташи Тимонькиной. Несмотря на то, что положение головы на шедевре и на фото не совпадают, это легко исправить. Дело в том, что тело Венеры написано анфас и при таком положении с ним будет хорошо сочетаться голова почти в любом ракурсе.



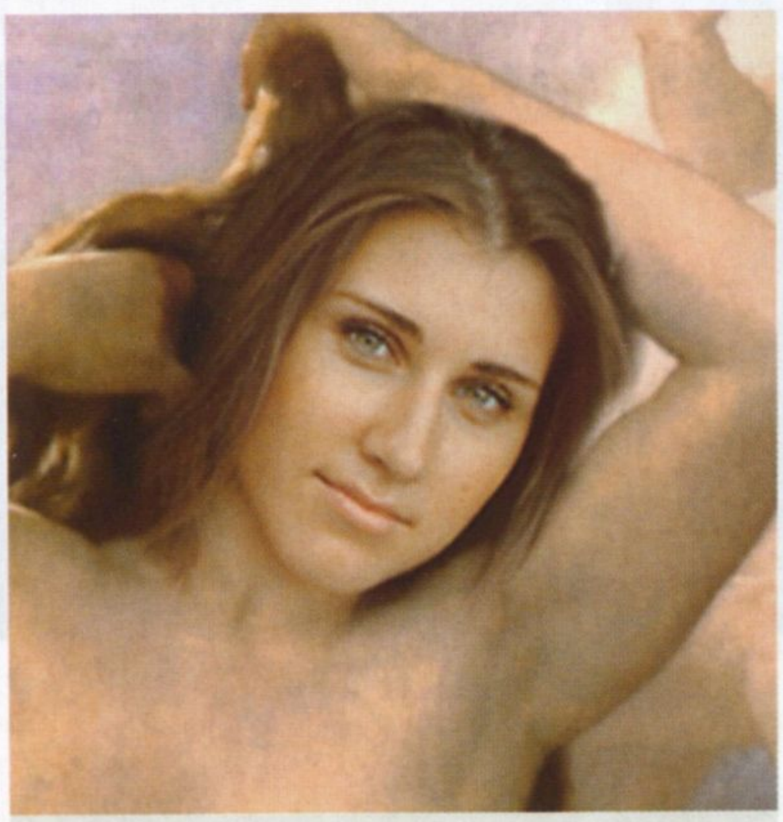
Шаг первый

С помощью инструмента выделяем лицо на фотографии. Далее переносим его на картину с помощью инструмента . Из верхнего меню выбираем Edit>Free transform (Редактирование>Свободное транформирование в русской версии фотошопа) или нажимаем Ctrl+T. Вокруг портрета появится характерная рамка с узелками в углах. Удерживая нажатой клавишу Shift (чтобы сохранять пропорции), растягиваем или сжимаем лицо до соответствующего телу размера. А также немного наклоняем его по часовой стрелке. Если сразу угадать пропорцию не получится, то можно будет повторить эту процедуру еще раз, но все-таки желательно сделать это с первого раза, чтобы не страдало качество. С помощью инструмента ставим голову на место.

Шаг второй

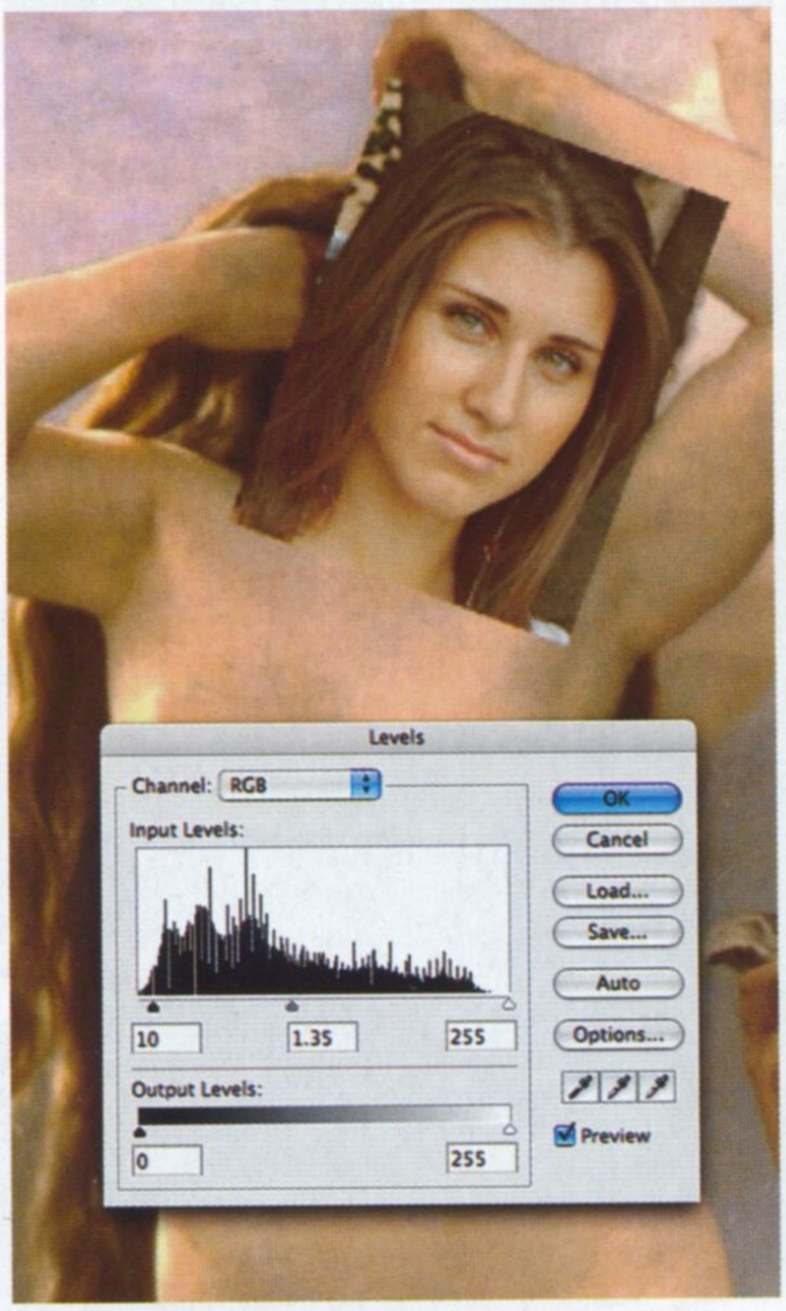
Бугро пришлось долго учиться смешивать краски, чтобы добиться таких нежных оттенков кожи. Нам же, чтобы получить результат не хуже, достаточно нажать Ctrl+L или выбрать в меню Image>Adjustments>Levels (Изображение>Коррекция>Уровни). Появится окно с гистограммой и ползунками, позволяющими управлять цветом. В нашем случае Наташино лицо немного контрастнее и темнее картинного тела. А волосы не только темнее, но еще и имеют совсем другой оттенок. Двигая ползунки в канале RGB, добиваемся нужной яркости, в каналах Red, Green и Blue делаем волосы рыжими, а оттенок лица – в тон французскому шедевру. В принципе, уже можно заказывать в багетной мастерской раму, остались штрихи.

Epidem.ru Journal-plaza.net



Шаг третий

Осталось только отсечь все лишнее. В данном деле важна аккуратность. Лучше взять кисточку потоньше и потратить немного больше времени. Выбираем из панели инструментов ластик . В появившемся сверху меню настройки инструментов выбираем размер кисти и прозрачность (Brush и Opacity соответственно). Мы выбрали кисточку с мягкими краями размером 9 точек с прозрачностью 50% и стерли все, что казалось нам неуместным.



Финал

Проделав все процедуры, мы поняли, что чуть-чуть ошиблись с размером, немного не попали в цвет, а сама картина вышла малость четче старинного исходника. Пришлось повторить пару последних шагов заново.

Для того чтобы лицо не выделялось резкостью, мы применили сперва фильтр Add noise (Добавить шум) из меню Filter>Noise (Фильтр>Шум) с настройками 3%, а потом Gaussian Blur (Размытие по Гауссу) из меню Filter>Blur (Фильтр>Размытие) с радиусом размытости 0.3.

Вообще-то можно было на этом и закончить, но врожденное чувство прекрасного, которым славятся все сотрудники нашей редакции, заставило довести работу до совершенства.

Если и ты решишь идти до конца, вот путь к идеалу: добавить некоторой картинности можно, склеив слои Layer>Flatten Image (Слои>Склеить изображение) и создав фактуру холста — фильтр Texturizer (Текстуризатор) из меню Filter>Texture (Фильтр>Текстуры).
Вот и все: осталось только распечатать картину, ну и, конечно, сказать спасибо Адольфу Вильяму Бугро...

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА

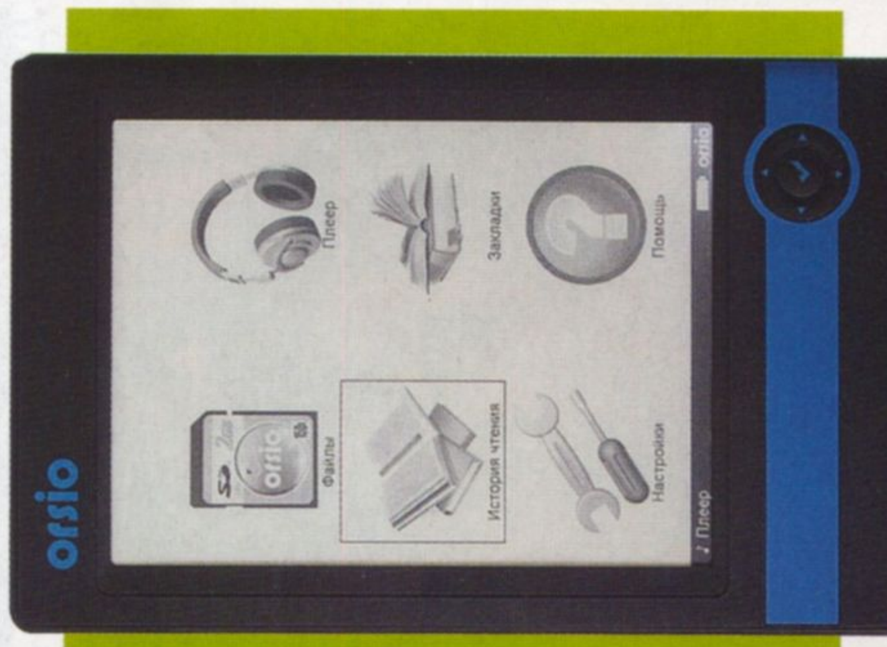
Перед тобой "железо", которое лишь немного увеличит вес багажа, зато значительно облегчит дорогу, будь то перелет на Маврикий или ежедневная доставка тебя на работу в вагоне метро. Выбирай попутчика на свой вкус из подготовленного нами досье.

с облегчением!

PSPgo

Популярная у завсегдатаев подземки консоль PSP наконец-то избавилась от UMD-дисков! В дорожной тряске загнать диск в слот PSP было под силу разве что опытной швее, к тому же загружалась игра ровно тогда, когда ты подъезжал к нужной станции. В новинке PSPgo роль диска взяла на себя 16-гигабайтная карточка Flash Memory, которая благодаря более быстрой работе позволила значительно сократить нудную прелюдию. К эргономике слайдера PSPgo придется привыкать — расстояние между джойстиками не больше 10 см, но помучиться стоит: в малыше есть все, что нужно путешественнику, — беспроводные подключения Bluetooth 2.0 и Wi-Fi, музыка, фильмы, фото. Он даже готов заменить мобильник: встроенный микрофон, динамики и Интернет в сумме дают болталку Skype.

- **Поезд:** за шесть часов в режиме игры, на которые способна батарейка PSPgo, можно запросто доехать на экспрессе из Киева во Львов, например.
- **Самолет:** пять часов видеопросмотра на PSPgo хватит, чтобы добраться из Киева до любого средиземноморского курорта и зарядить аккумулятор.



книжный червь

ORSiO b731

В час пик перевернуть страницу в метро — все равно что сменить десятую позу в "Твистере". Выход для тех, кто читает везде, — электронная книга. ORSiO b731 весит не больше бумажного шедевра Донцовой и легко умещается в заднем кармане джинсов. Заворачивать электронную книжку в газету не придется, к ней идет весьма симпатичный чехол из кожзама. Встроенная память, на первый взгляд, не так велика — 512 Мб, но на деле ORSiO b731 позволяет взять с собой в дорогу хоть полное собрание сочинений Ленина в 55 томах. Положение спасают умение этой "книжки" работать с архивами ZIP и дополнительный слот для внешней карты SD. Процессор 400 МГц быстро загружает объемные опусы в тяжелых форматах. "Страница" 6-дюймового экрана написана электронными чернилами: технология eINK VizPlex Imaging Film дает почти такую же белизну фона и четкость строк, что и хорошая полиграфия. Правда, если погаснет свет и поезд встанет в тоннеле, придется на ощупь запустить встроенный MP3-плеер и послушать хотя бы музыку: подсветки в ORSiO b731 нет.

- **Поезд:** если ты готов читать 50 часов без перерыва, ORSiO b731 легко скоротает тебе путь из Киева до Санкт-Петербурга и обратно без перекуров, перерывов на чай и подзарядок.
- **Самолет:** к сожалению, самый длинный рейс в мире (Сингапур–Нью-Йорк) — это всего 18 часов, так что, только в третий раз проходя эту дистанцию в воздухе, ты останешься без электронного чтива по причине севшей батарейки.

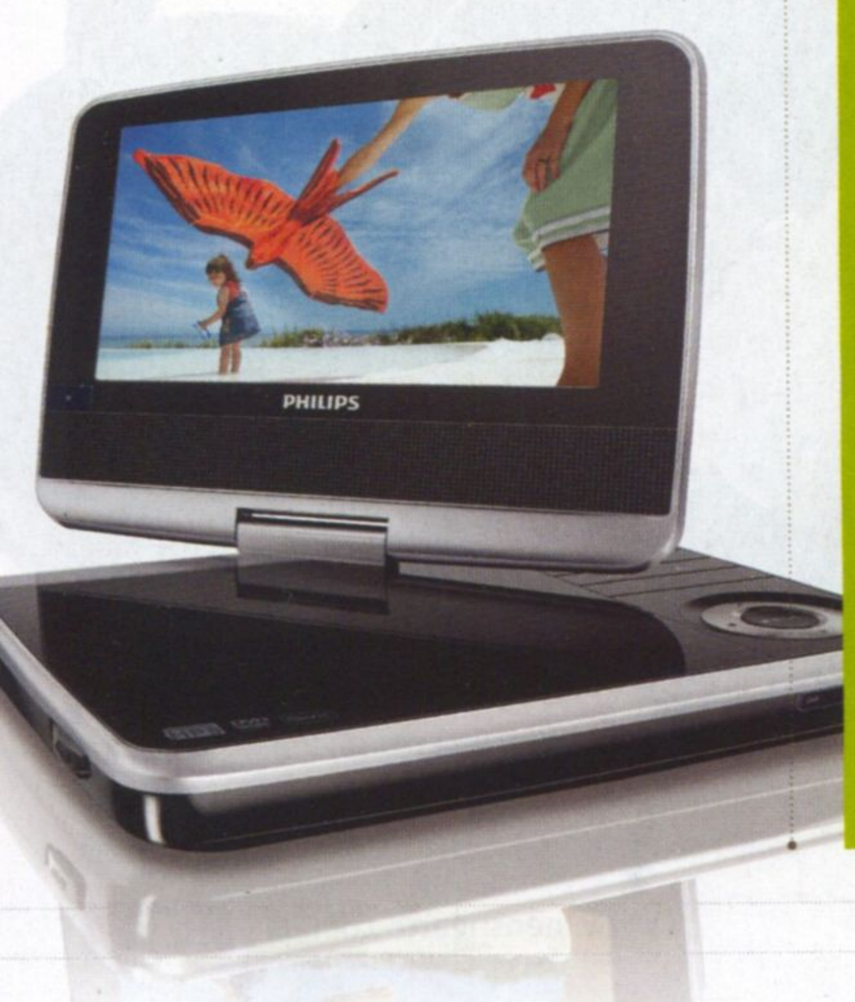
Epidem.ru Journal-plaza.net

Кино в дорогу

Philips PET742

Что бы там ни говорили, но все-таки смотреть фильмы на телефоне, независимо от размеров его экрана — значит сознательно лишать себя возможности насладиться качественной картинкой. Дорожный DVD-плеер — разумная альтернатива для тех, кто не может жить без кино. 7-дюймовый дисплей с антибликовым поляризатором позволит тебе приятно провести время в пути и при этом, в отличие от телефона, не перетруждать глаза высматриванием деталей на экране. Плеер "хавает" как фирменные медиа-DVD, так и записываемые/перезаписываемые диски, к тому же поддерживает популярный формат MPEG4, а также позволяет воспроизводить MP3-аудио с битрейтом до 320 кб/с. Наличие встроенных колонок и гнезда для наушников дает возможность наслаждаться фильмом как одному, так и в компании, а сетевой адаптер и адаптер прикуривателя помогут решить проблемы с питанием батареи.

- **Поезд:** 5 часов воспроизведения вполне достаточно, чтобы при путешествии на поезде, уходящем вечером и прибывающем утром, сначала посмотреть мелодраму на сон грядущий, а затем взбодриться с утра комедией или боевиком .
- **Самолет:** на внутриукраинских рейсах заряда батареи с избытком хватит и на полет туда, и на полет обратно, еще и останется на посиделки в аэропорту и на дорогу домой в такси.



реактивный телефон

Samsung Jet (S8000)

Jet, как известно, означает "реактивный самолет", и этот телефон от Samsung в полной мере соответствует громкому имени. Процессор 800 МГц, 1 Гб оперативной памяти — еще недавно такими показателями мог гордиться ноутбук! Теперь же солидный технический потенциал в небольшом черном корпусе позволил Samsung напичкать "реактивный телефон" массой приятных и полезных вещей. Например, у него эффектное меню, изобилующее анимацией, браузер на базе webkit (как в iPhone). Но главное, на что ты, несомненно, обратишь внимание в дороге — экран последнего поколения AMOLED. Яркость, контрастность и углы обзора легко позволят смотреть фильм даже втроем и даже при ярком свете. Читать тоже удобно — на все тот же экран выводятся до 24 строк текста. Отдельно стоит отметить функцию Mobile Tracker, с помощью которой Jet будет присылать сообщения на указанный тобой "запасной" номер всякий раз, когда в нем станут менять симку. Это сообщение будет содержать номер новой SIM-карты. Возможно, это поможет найти Jet, если его украдут. Если же, не дай бог, украдут тебя, четырехкратное нажатие на кнопку регулировки звука автоматически отправит SOS твоим друзьям. Есть 5-мегапиксельный фотоаппарат, фотографии с которого содержат геометки о местах, где их сделали. Имеется и много других удобных вещей, изучение которых само по себе скрасит дорогу.

- **Поезд:** музыку можно слушать примерно 21 час, этого хватит на дорогу от Киева до Севастополя и еще пару часов останется на доезд до места отдыха.
- **Самолет:** 4,5 часа работы в режиме видеопросмотра с избытком хватит на рейс Киев – Тбилиси.

говорящие часы

LG Watch Phone

Если ты не любишь говорить часами, возможно, стоит попробовать говорить с часами? Компания LG воплотила в жизнь одно из самых распространенных клише научной фантастики и выпустила мобильный телефон в виде часов с полностью сенсорным интерфейсом и возможностью видеосвязи. Watch Phone — лучший спутник отдыхающего не только потому, что он разгрузит карманы шорт от телефонной трубки, но и потому, что за границей ты в полной мере оценишь скорость работы этого "часофона" в сетях 3G (до 7,2 Мб/с). Тонкий (13,9 мм) зеркальный экран диагональю 3,63 см (1,43 дюйма) может показаться неудобным при наборе сообщений и поиске друзей в записной книге тем, кто накачал себе мускулистые пальцы, поэтому для них предусмотрена функция распознавания речи. Для дела есть ежедневник, для отдыха — встроенный динамик.

- **Поезд:** после семи суток дороги от Киева до Владивостока тебе еще три дня не придется заряжать этот девайс, правда, только при том условии, что за все эти 240 часов ты ни разу не поговоришь по наручному телефону.
- **Самолет:** долетев из Киева до Амстердама за два часа, ты сможешь ровно столько же времени по Watch Phone пересказывать эту дорогу друзьям — потом сядут батарейки.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НАСТУПАЕМ НА УШИ

Мы не будем вешать тебе на уши лапшу, лучше повесим туда наушники. Вот пять моделей, которые доставят звук из его источника в твои ушные раковины в лучшем виде.

1 Классика жанра

25 лет назад эти наушники были новинкой и одним из самых модных атрибутов молодежи, сегодня Koss PortaPro — это классика, что, впрочем, не мешает им оставаться стильным аксессуаром. Долгую жизнь PortaPro объяснить несложно: недорогие, удобные (спасибо простому механизму складывания и выверенной эргономике) и выдающие весьма качественный звук (частотный диапазон: 15 Гц — 25 кГц), в начале своей карьеры они были прекрасным дополнением к первому Sony Walkman, сегодня же Koss PortaPro станут хорошим аксессуаром к MP3-плееру. Отлично подойдут тем, кто любит слушать музыку на пределе громкости. Кстати, если PortaPro сломаются (от износа, а не после грубого физического воздействия), Koss обязуется прислать взамен новые бесплатно (с тебя только деньги за доставку).

- **Цена:** 330 грн.

2 Легко и просто

Philips SHL9500 — легкие складные наушники закрытого типа. Закрытость убирает посторонние шумы и бережет твои уши, а легкий обод с мягкой подкладкой позволит комфортно слушать музыку, пока не надоест или пока не сядут батарейки. Качество звука у этих малышей вполне взрослое, так как они оснащены 40-миллиметровыми акустическими преобразователями, а диапазон частот колеблется от 10 герц до 28 килогерц. Плюс неодимовый магнит, плюс позолоченный штепсель, плюс полутораметровый шнур. Если ты захочешь вспомнить молодость и побродить по улице с одскульным кассетным магнитофоном — тебе однозначно пригодится переходник на разъем 6,3 мм для штекера.

- **Цена:** 429 грн.

Epidem.ru Journal-plaza.net

3 Без шума и пыли

Подавление шума — вещь актуальная не только для гарнитуры, но и для дорогих и исключительно музыкальных наушников, таких как Sony MDR-NC500D. Искусственный интеллект постоянно следит за внешними шумами и подавляет до 99% из них. Чтобы сравнить звук без этого подавления, искусственный интеллект можно отключить — есть специальная кнопка.

- **Цена:** 4100 грн.

4 Слушаю — говорите

Jabra Halo — гарнитура и наушник в одном корпусе. Легко подгоняется под размер отдельно взятой головы и прекрасно работает в течение шести часов при прослушивании музыки без вся-

ких проводов. Если батарея села, а сердце просит новых песен, можно подключить Halo не через Bluetooth, а с помощью шнура microUSB 3,5 мм. Что касается "разговорных" функций, то в шумных местах быть услышанным позволит Noise Blackout — все лишние звуки, кроме голоса хозяина, будут убраны на второй план. В музыкальном режиме Halo тоже не разочарует. Одна оговорка — если есть перхоть, до избавления от нее Halo лучше не носить, а то уж больно легко все к ним липнет. **Цена:** 1200 грн.

5 Золотые уши

Из 64 лет истории компании Sennheiser последние два года ее поклонники неустанно обсуждали, когда и, главное, чем заменят флагманские наушники HD 650, считавшиеся по качеству звука одними из лучших в мире. В этом году ответ получен — HD 800 продолжили славную традицию. Если опустить перечисление ноу-хау, трудно поддающихся пониманию простым смертным, достаточно сказать, что все в "восьмисотых" — преобразователь, алюминиевая катушка, магнит — больше, чем у конкурентов. Компания намеренно не стала идти на компромиссы ради компактности, а полностью сосредоточилась на звуке. Ради него же корпус оставили открытым, чтобы минимизировать вибрации. Некоторые уверены, что Sennheiser HD 800 — лучшие наушники всех времен и народов, и, возможно, эти люди не так уж далеки от истины.

- **Цена:** 1400$.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОДИН ДОМА

42 динамика под одной крышей. [текст: Александр Грек]

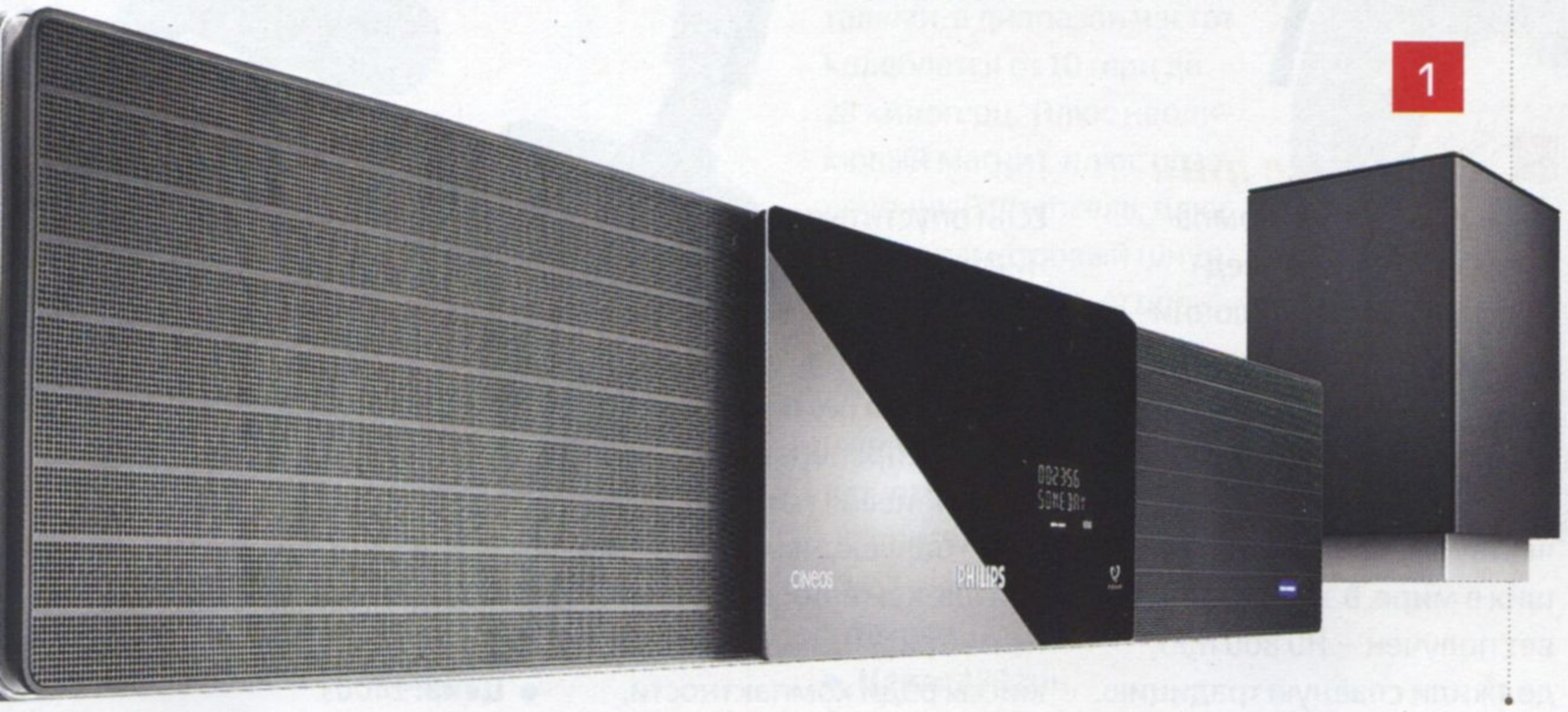
Собрался покупать приличный домашний кинотеатр? У нас для тебя плохая новость – в продаже появились ресиверы 9.1. Чтобы полностью реализовать их потенциал, тебе понадобятся 9 колонок плюс сабвуфер. Квартиру опутают провода – тебе это надо? Если нет, выбирай вместо кучи деревянных коробок всего одно продолговатое полено. Правда, не простое – музыкальное.

Чудес не бывает

Как же одно акустическое устройство заменяет минимум пять? Дело в том, что саундбары (принятое название такой акустики) используют стены комнаты для перенаправления звука в зону прослушивания. Звук отдельных каналов направляется концентрированными пучками в стены, а затем отражается от них к слушателю, моделируя работу многоканальной системы акустических колонок. Из этого следует простой вывод – саундбары эффективны в небольших помещениях, где у слушателя есть не только две стены по бокам (желательно на одинаковом расстоянии), но и стена сзади (отраженный от нее звук имитирует работу тыловых динамиков). Три стены у тебя есть? Тогда вперед.

Амстердамская штучка

Одним из самых популярных саундбаров на сегодня является Philips Ambisound HTS8100 SoundBar [1] и его дальнейшие модификации (8150 и 6100) – между прочим, лучшая компактная система домашнего кинотеатра в Европе 2007-2008 годов по версии EISA. Исследование, проведенное компанией, выявило: 60% покупателей домашних кинотеатров даже не распаковывают одну или несколько колонок из комплекта поставки. Поэтому Philips пошел дальше всех, запихав в один корпус не только почти всю акустику (сабвуфер все-таки отдельно), но и вертикальный DVD-проигрыватель с высококлассным видеопроцессором Faroudja DCDi (если тебе это что-то говорит). Два высокочастотных динамика и шесть низкочастотников вместе с цифровым усилителем способны обрабатывать большинство популярных форматов: от Dolby Digital и DTS до Dolby Prologic II и классического стереозвука. Цена вопроса: от $1100.



1

2

Мы из Брайтона

Не американского, а самого настоящего – британского. Именно в этом городе, старейшем английском курорте, базируется один из самых авторитетных производителей акустики – Bowers&Wilkins, или короче – B&W. И уж если эти акустические ортодоксы стали делать саундбары – значит, это тенденция. Как утверждают маркетологи английской компании, B&W Panorama [2] – лучшая акустическая система окружающего звука для телевизора, которую можно купить за деньги. Денег, кстати, нужно много – около $2300.

Никакого DVD внутри "панорамы" нет – островитян любят за их здоровый консерватизм. Зато подключать к ней можно все: от телевизора и проектора до Blu-Ray-проигрывателя и Sony PlayStation 3. И слушать не только звуковые дорожки к "Крепкому орешку", но и Моцарта или "Металлику" – в Panorama реализованы те же технологии, что и в аудиофильских колонках B&W.

Epidem.ru Journal-plaza.net

4

Военные технологии

Впрочем, подобные системы сегодня делают практически все акустические компании, выбор есть. Только прежде, чем что-то покупать, походи, послушай. Акустика всегда была вещью сугубо индивидуальной — одному нравится одно, второму — другое.

И, скажем честно, независимо от цены пятиканальный звук описанные системы не обеспечивают, в лучшем случае просто объемный. Дело в том, что звук, в отличие, например, от света, трудно сфокусировать. При отражении от стен он рассеивается, и сделать так, чтобы, к примеру, выстрел звучал ровно из того места, которое определил для него звукорежиссер фильма, затруднительно. А вот если бы научиться фокусировать звуковые лучи!

Решение подсмотрели у изготовителей военных радаров. Современный радар составлен из сотен, а порой тысяч маленьких радарчиков. Меняя фазу сигнала, можно моделировать лучи радара, перемещая их со скоростью света и фокусируя в любой точке. Небольшая британская компания 1 Ltd сделала то же самое со звуком, лишь заменила радарчики в сборе акустическими головками. Оставалось лишь запустить разработку в серийное производство.

Как всегда, японцы

Попытка компании Pioneer — аппарат с рабочим названием Pioneer Digital Sound Projector-1 [3] — оказалась неудачной. "Прожектор" вышел слишком большим (звуковое поле создавалось 254 маленькими драйверами) и дорогим — до $20 000. Зато инженеры Yamaha, ограничившись 42 акустическими головками, вполне справились с задачей — в 2005 году на рынок поступил Yamaha Sound Projector-1 ($1500). Сейчас компания выпускает уже третье поколение "звуковых прожекторов" с флагманом YSP-4000 [4] за $1200.

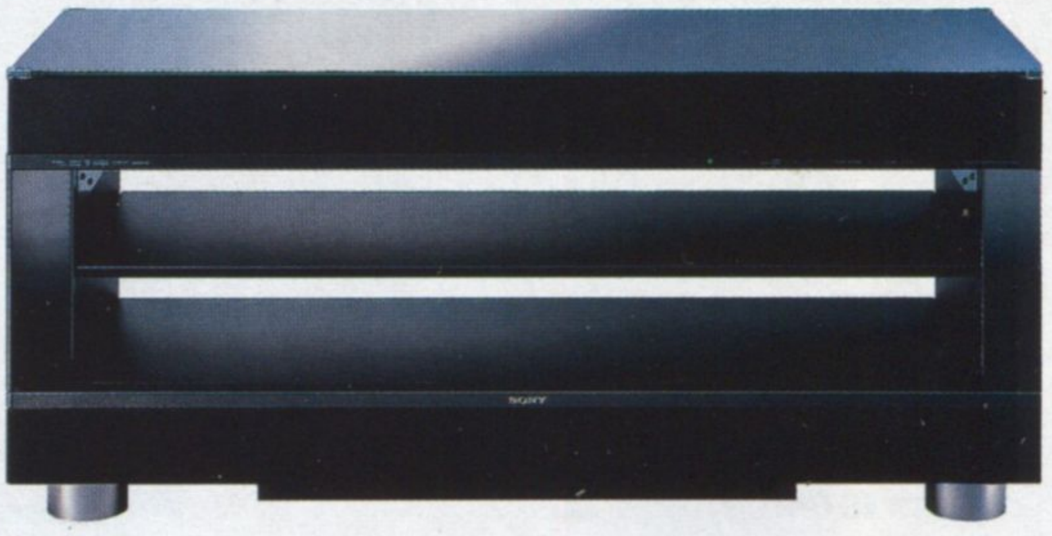
3

Никто, кроме Yamaha, такой технологией не владеет — "звуковые прожекторы" действительно воссоздают пятиканальный звук, что в отсутствие колонок по углам комнаты смотрится подлинным волшебством. Единственно, что потребуется для полного улета, — качественный сабвуфер.

Дальше двигаться некуда? Как бы не так! Год назад я на себе испытывал действие системы, которая проецирует звук прямо тебе в голову: ты слышишь, а стоящие рядом — нет. Звук, правда, пока так себе, да и цена даже озвучиванию не поддается. В общем, все точно так же, как с первыми "звуковыми прожекторами". Осталось только подождать каких-то лет 10. ■

ПОЮЩИЕ ТУМБОЧКИ

Своей необычной формой саундбары неожиданно вызвали проблему — как их крепить? Хорошо, если на стене висит плоский телевизор — "полено" идеально подвешивается снизу. А в других случаях? На пол его не поставишь, да и на высокую стойку тоже. Первой выкрутилась Yamaha, выпустив стойки под телевизоры со специальной нишей под "прожектор". Ну а Sony довела идею до логического продолжения, разработав акустическую тумбочку RHT-G900 со встроенными ресивером, сабвуфером и системой многоканального звука из восьми динамиков. За $780.



Epidem.ru Journal-plaza.net

НОВЫЙ БЫТ

Сколько хороших людей родилось в 2009 году, мы узнаем лет через 30, а вот с техникой проще: все талантливые новорожденные — перед тобой. Выбирай и украшай ими свою жизнь.

РАБОТАЮТ НА ТЕБЯ

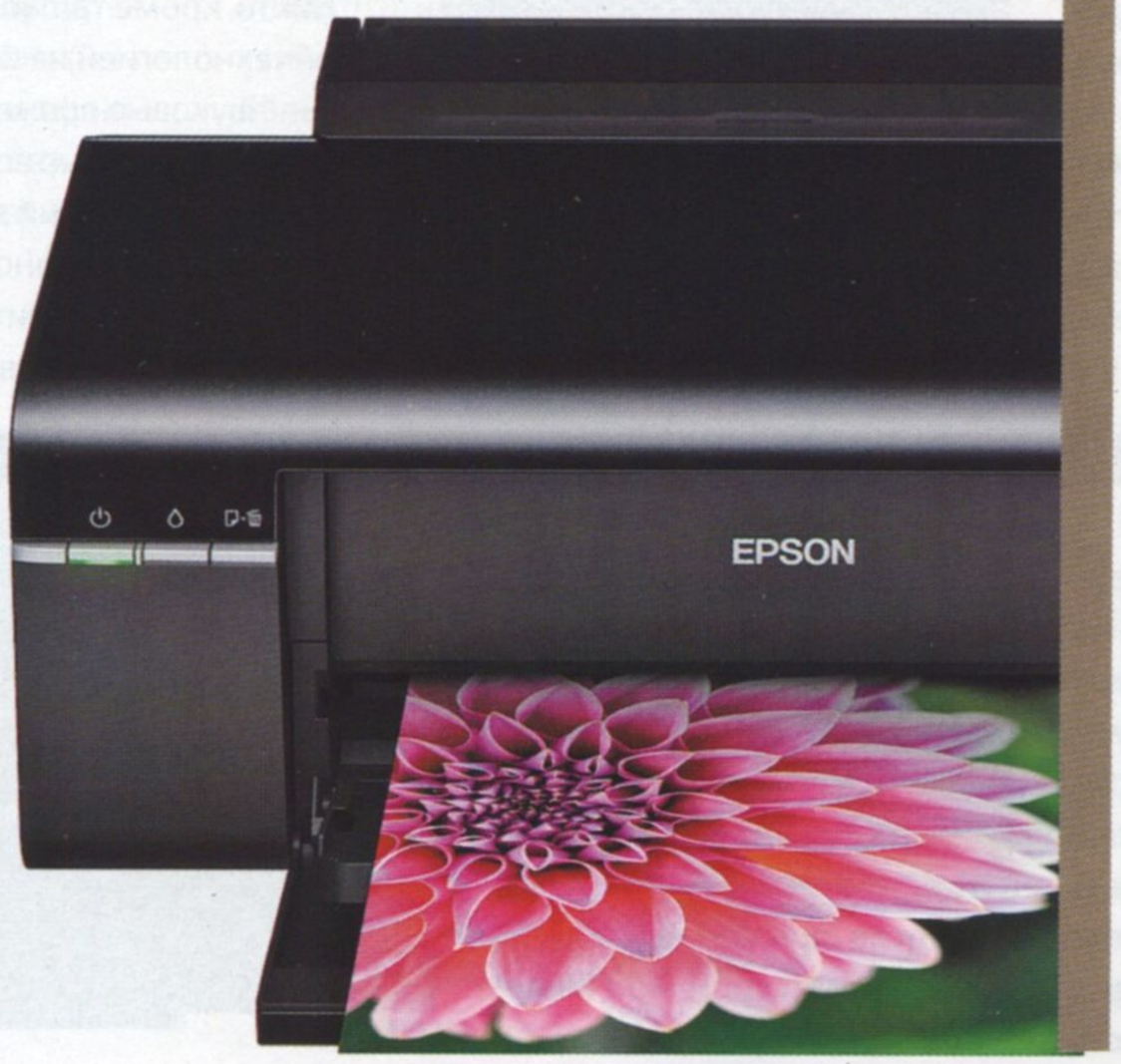
Отважно взяв на себя функции рекрутингового агентства, мы подыскали тебе отличных сотрудников. Зарплаты не просят, в медстраховке не нуждаются и даже отпуск им не нужен. Читай эти резюме и решай: брать или нет.

1 *Xerox 7600*

Самый маленький и легкий планшетный сканер на рынке — отличный шанс для твоих школьных фотографий обрести цифровое бессмертие. Он весит всего 1,5 кг, возвышается над столом лишь на 35 мм и не нуждается в ином питании, кроме того, что идет по шнуру USB. Удобство работы облегчают вынесенные на корпус кнопки. Все они программируются, что особенно удобно при обработке архива одинаковых файлов: нажал кнопку — и все действия выполняются автоматически. Разрешение до 1200x2400 dpi (глубина цвета 48 бит). $110

2 *Epson Stylus Photo T50*

Раньше фотографам была нужна темная комната, теперь же достаточно вот такой темной коробочки. T50 способен печатать фотографии размером до A4, при этом с привычным форматом 10x15 см он справится за 12 сек. Так как картриджей шесть, менять можно именно тот цвет, который кончился, а не весь набор сразу. Если использовать чернила Epson Claria, фотография, напечатанная сегодня, сможет дожить до 2209 года. А вот оставить след на самом принтере не удастся — несмотря на глянцевую поверхность, он сделан так, чтобы отпечатки пальцев не портили внешний вид. **$190**



ТВОЕ ХОЗЯЙСТВО

Делать домашнюю работу приходится не только в школе, но и во взрослом возрасте. Справиться с ней поможет эта техника.

3 *Philips Azur Ionic DeepSteam*

Это не утюг, а настоящий пароход — мощность парового удара у него повышена до 170 г/мин. За счет ионизации пара он проникнет в самые отдаленные закоулки складок, которые необходимо разгладить, а специальная подошва SteamGlide справится с любой тканью **$110**

4 *Rowenta Espremio ES6400*

Вода для кофе будет нагрета до идеальных 92°, выбранная крепость поддержана автоматически, чашка — подогрета, а вода будет подана под высоким давлением. Впрочем, купить Rowenta ES6400 можно просто за то, что в ее арсенале есть такая чудесная вещь, как капучинатор. **$215**

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗВУЧАТ ГОРДО

Любишь слышать голоса, а также мелодии? Мы нашли технику, которая создаст твоей жизни достойный саундтрек в самых разных условиях.

5 *Belkin Rockstar*

Стильная шестиконечная звездочка Rockstar от Belkin — душа большой компании путешественников. С этим разветвителем к одному iPod можно подключить до пяти наушников или — для оригиналов — к одним наушникам до пяти плееров. $20

6 *Alpine CDA-105Ri*

Этот ресивер отличается редкой уживчивостью: он найдет общий язык с твоими CD-дисками, дисками с записями в форматах MP3, AAC, WMA, подключится к iPod и заменит hands-free для мобильника. Более того: если на руле твоей машины есть кнопки управления штатной магнитолой, CDA-105Ri сможет запрограммироваться на работу и с ней. Но и это не все — чтобы не выбиваться из общей стилистики салона, дисплей Alpine CDA-105Ri может светиться зеленым, красным, синим или янтарным по выбору. В запасе у ресивера встроенный усилитель 4x50 Вт и три пары выходов предусилителя. **$350**

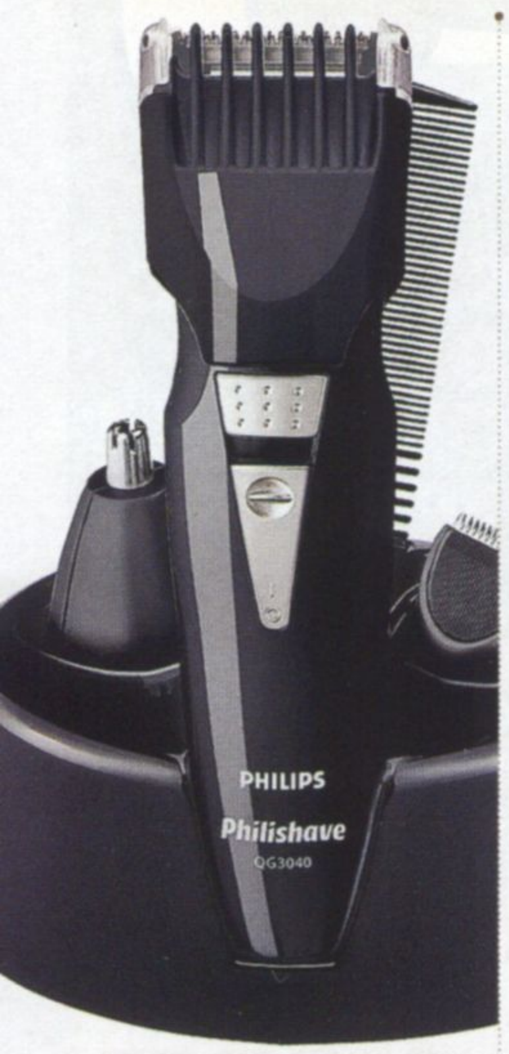
7 *Samsung YP-P3*

Снаружи у этого плеера трехдюймовый QVGA-дисплей, который благодаря соотношению сторон 16:9 отлично подходит для просмотра фильмов. Внутри — звуковой процессор DNSeTM 3.0, который меняет настройки эквалайзера, определяя стиль, в котором исполнена звучащая в этот момент композиция. Так изощряться ради каждой песни не стал бы даже самый упертый меломан! Память от 4 до 32 Гб. Время работы — до 30 часов в режиме аудиоплеера. **от $205**

Epidem.ru Journal-plaza.net

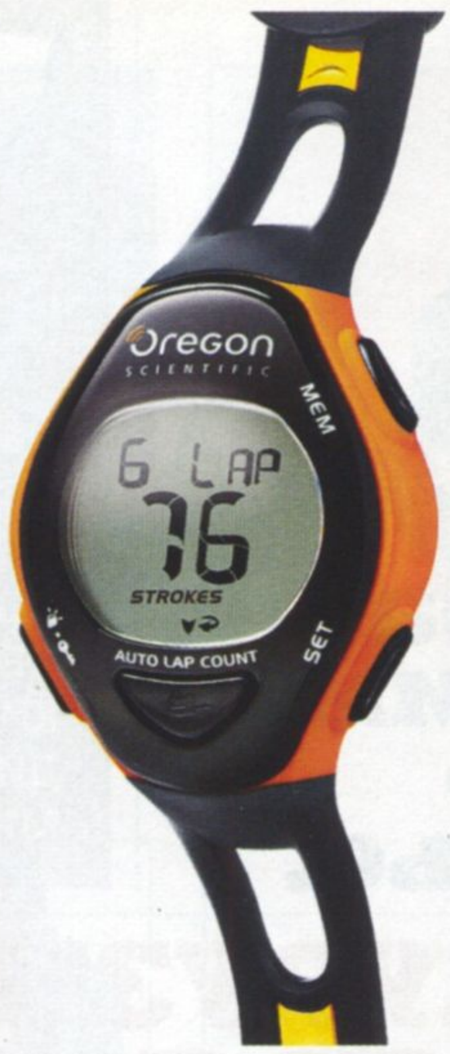
ЧИСТО ДЛЯ СЕБЯ

Из номера в номер мы советуем тебе следить за своим телом. Не будем изменять традиции: вот вещи, которые помогут тебе выглядеть лучше других представителей сильного пола.



8 *Philips Philishave QG3040*

Этот универсальный стайлер "5 в 1" заменит тебе брадобрея и парикмахера, а самозатачивающиеся лезвия SteelWave спасут от лишних походов в мастерскую. 9 установок длины волос и повторяющий контуры гребень обеспечат точное подравнивание, узкий и полноразмерный триммер помогут импровизировать со щетиной в зависимости от настроения, а триммер для подстригания волос в носу и ушах избавит от необходимости с криками их выдергивать. **399 грн.**



9 *Oregon Scientific SW202*

На эти часы ты будешь смотреть, не только чтобы узнать время, но и для того, чтобы проверить свои показатели на занятии в бассейне. Например, SW202 подсчитает количество сделанных гребков, число пройденных по дорожке кругов, дистанцию, а также сообщит, сколько калорий отняла тренировка. Для кроля, брасса, батерфляя и плавания на спине есть отдельные настройки. **$250**

ИГРОВАЯ КОМНАТА

К счастью, с годами растем не только мы, но и возможности индустрии развлечений — вот ее последние плоды.

10 *Wii MotionPlus*

Wii — наша любимая приставка, ведь с ней можно накачать не только пальцы рук, но и размять все тело. Правда, когда первая радость от возможности управления виртуальным героем с помощью перемещения в воздухе джойстика, реагирующего на движения, прошла, оказалось, что понимает он довольно ограниченный набор жестов. К счастью, новый контроллер Wii Motion Plus и набор игр Wii Sports Resort исправил этот недостаток. Теперь даже поворот кисти будет точно повторен на экране, а значит, можно фехтовать и стрелять из лука (в одной руке основной контроллер, в другой — Wii Nunchuk, который нужно отводить назад, как тетиву). Получили развитие и старые игры. В Wii Sports Resort ты попадешь на остров Wuhu, где сможешь испытать новые возможности Wii в самых разных обстоятельствах.

Wii MotionPlus — $20
Wii Sports Resort — $50

Міняй життя, а не сорочку!

Новий антиперспірант Gillette Professional Power.

Клінічно доведений захист від поту понад 24 години.

Більше захисту, коли він особливо потрібен.

www.gillette.ua

Gillette
Найкраще для чоловіків

© 2009 The Gillette Company.

Реклама
джиллетт кампані джиллетт профешил пауер

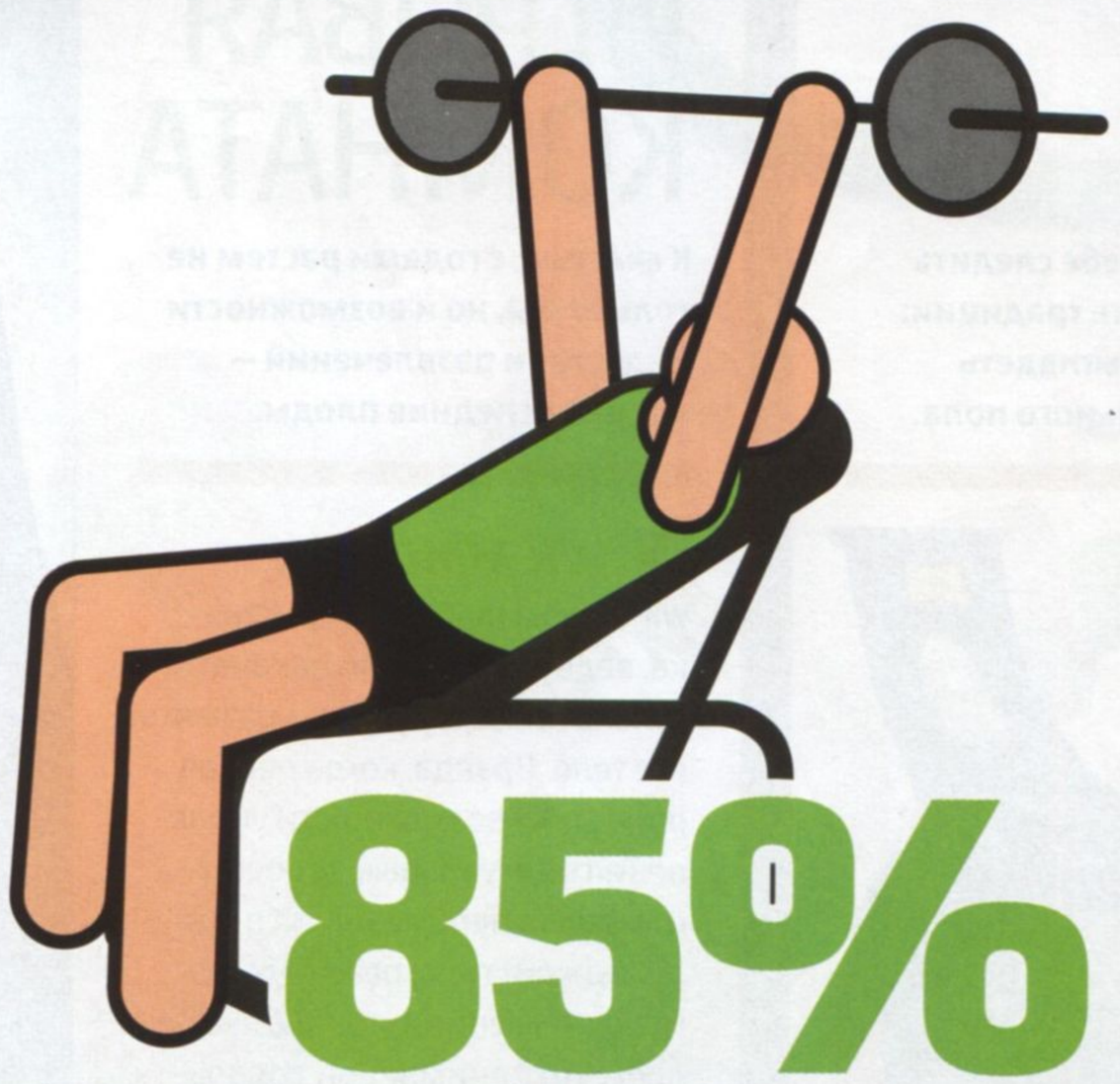
Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 3

7 стимулов вести здоровый образ жизни

16 кг

НА СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ ВСЕ ТРЕНИРУЮЩИЕСЯ НЕДООЦЕНИВАЮТ ВЕС, КОТОРЫЙ МОГУТ ВЫЖАТЬ ОДНОКРАТНО. ПОПРОБУЙ СВОЙ МАКСИМУМ, НО ТОЛЬКО В ПРИСУТСТВИИ СТРАХУЮЩЕГО.



85%

мышц груди работают при жиме штанги на наклонной скамье.

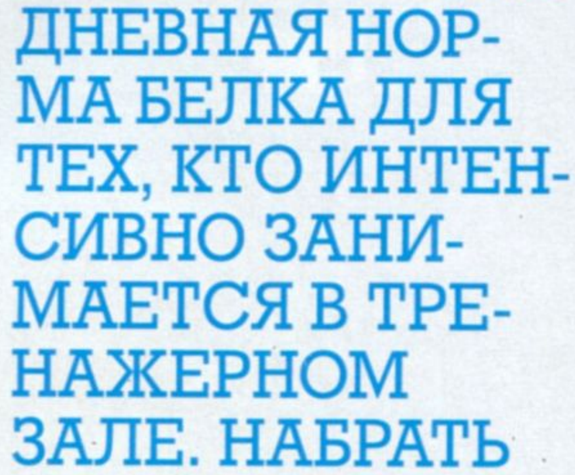
9

ЗЕЛЕНЫЕ СОЕВЫЕ БОБЫ

ЕДИНСТВЕННЫЙ ОВОЩ, В КОТОРОМ СОДЕРЖАТСЯ ВСЕ ДЕВЯТЬ АМИНОКИСЛОТ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РОСТА МЫШЦ.

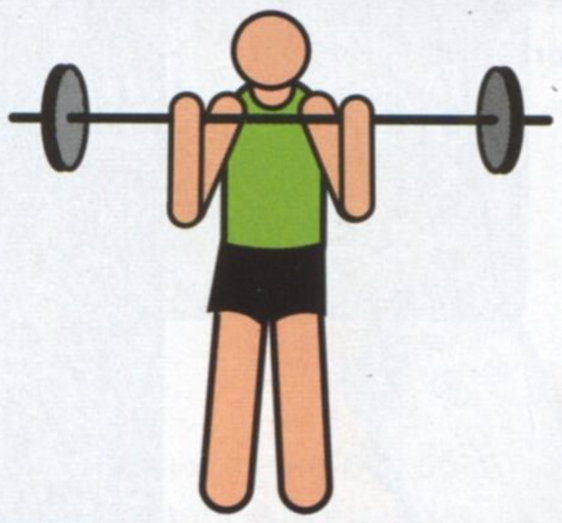
130 г

МИНИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ НОРМА БЕЛКА ДЛЯ ТЕХ, КТО ИНТЕНСИВНО ЗАНИМАЕТСЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ. НАБРАТЬ НОРМУ ПОЗВОЛЯТ СТЕЙК, ДВА ВАРЕНЫХ ЯЙЦА И 200 Г ТВОРОГА.



1868

Столько отжиманий на одной руке за час сделал британец Пэдди Дойл, установив новый мировой рекорд.

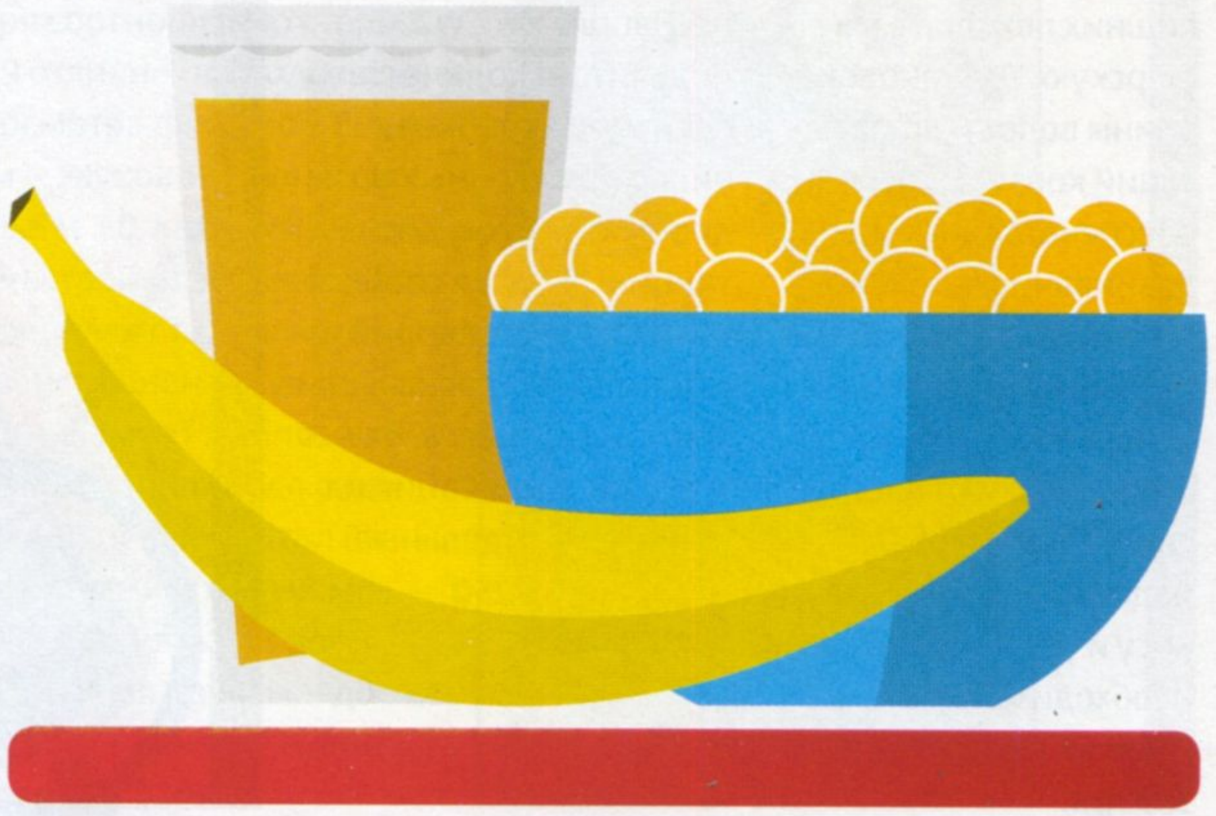


Подъем штанги на грудь

Лучшее силовое упражнение для спринтеров.

КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ, БАНАН И СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК

ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ.

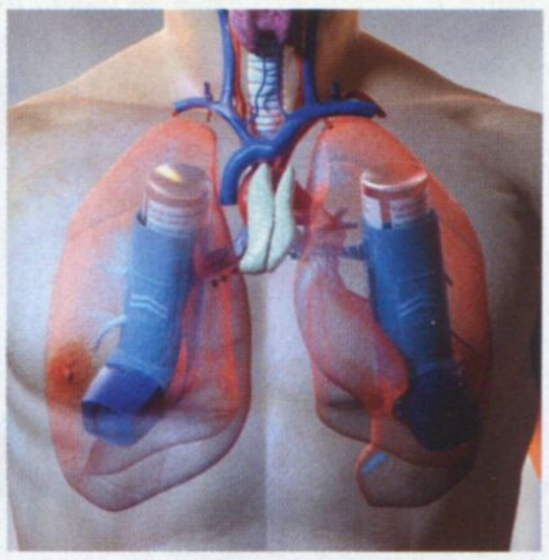


Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

ТРЕНЕР

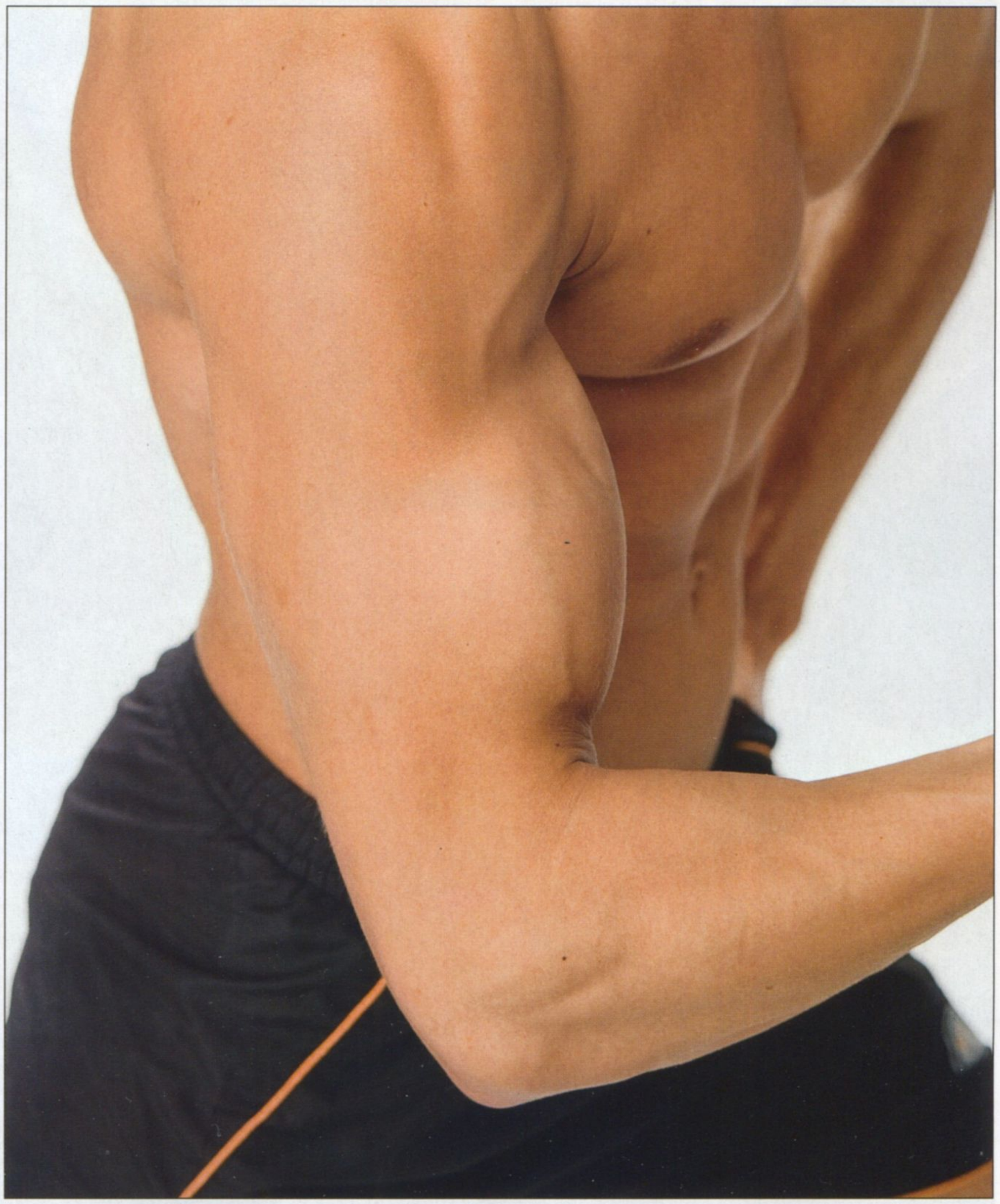
Под редакцией **Дмитрия Смирнова**



96
Фитнес против...
астмы

98
Пьянству бой!
Заблокируй собутыльника

99
Смирнов ответит
На любой вопрос о фитнесе



92
Возьми себя в руки
Что делать, если бицепс не растет?

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ

Хочешь заставить свой бицепс расти — забудь о нем ровно на месяц!

Внимание: сразу хочу предупредить — в моей программе нет ни одного упражнения на бицепс. Понимаю, звучит странно, особенно учитывая название, однако поверь многоопытному тренеру: приведенные здесь упражнения — это именно то, что необходимо большинству из нас для увеличения объемов плеча.

Я постоянно вижу в своем зале парней, жалующихся на то, что их руки не растут, несмотря на бесчисленное количество упражнений "на бицепс". К сожалению, они не догадываются, что проблема заключается далеко не в бицепсах. Развитие их рук ограничено слабостью мышц кора, верха спины и дельтовидных. На самом деле это справедливо почти для всех медленно развивающихся мышечных групп.

Попробуй мою программу тренировок, она укрепит все твои слабые места, нагрузив мышцы, окружающие плечевые суставы. Через месяц таких занятий ты с удивлением заметишь, что стал на порядок сильнее в большинстве упражнений для верха тела, включая подъемы на бицепс".

Алвин Косгроу, персональный тренер

ПРАВИЛА

Выполняй эту тренировку 3-4 раза в неделю, отдыхая между занятиями один день. Учитывай нюансы:

УПРАЖНЕНИЕ 1

Сделай все сеты, прежде чем двигаться дальше. Отдыхай между подходами ровно столько секунд, сколько указано в программе.

УПРАЖНЕНИЯ 2а И 2б

Чередуй подходы упражнения 2а и упражнения 2б, отдыхая между ними указанное количество времени. Когда ты сделаешь все сеты обоих упражнений, переходи к следующей паре. Все варианты 2б считай единым подходом: сделай 8-10 повторов в каждом из пяти движений (Y, T, W, L и I), отдохни — и только после этого возвращайся к 2а.

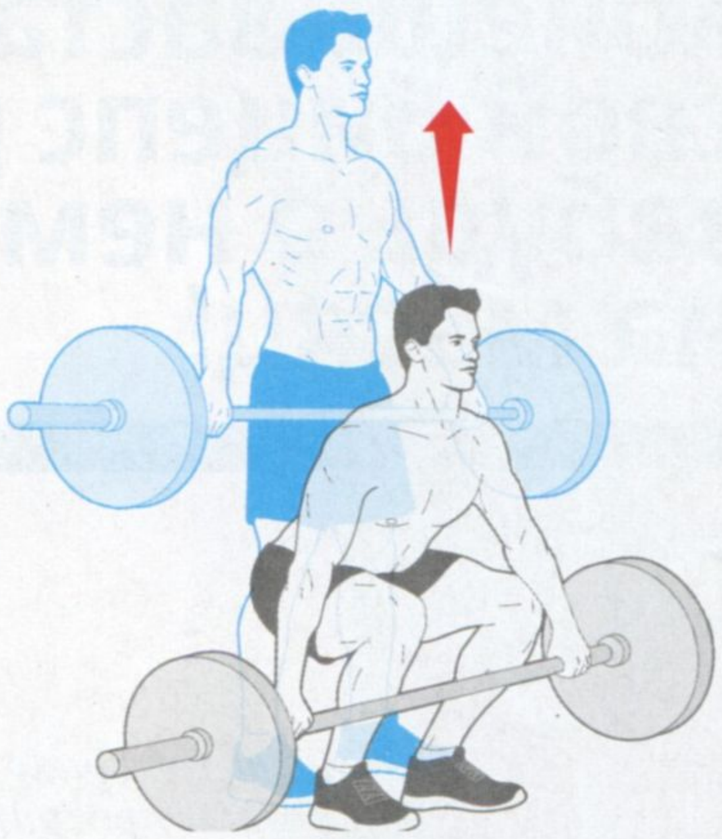
УПРАЖНЕНИЯ 3а И 3б

Просто чередуй подходы: сделав один сет упражнения 3а, отдохни нужное время и переходи к сету 3б. Вновь отдохни и вернись к 3а. Повторяй эту последовательность, пока не сделаешь нужное количество сетов.

1 | РЫВКОВАЯ ТЯГА

Подойди к штанге вплотную так, чтобы твои голени коснулись грифа. Глубоко присядь и возьмись за гриф максимально широким хватом. Заметно прогни поясницу, выпрями руки и разведи лопатки в стороны. Чуть отведи голову назад, зафиксируй шею и направь взгляд немного вверх. Отталкиваясь ногами от пола, вытяни штангу вверх, перемещая ее вдоль голеней и бедер и слегка огибая колени. Поднявшись, не выпрямляй ноги до конца. Плавно верни штангу на пол, потратив на возвращение в исходное положение ровно 3 сек.

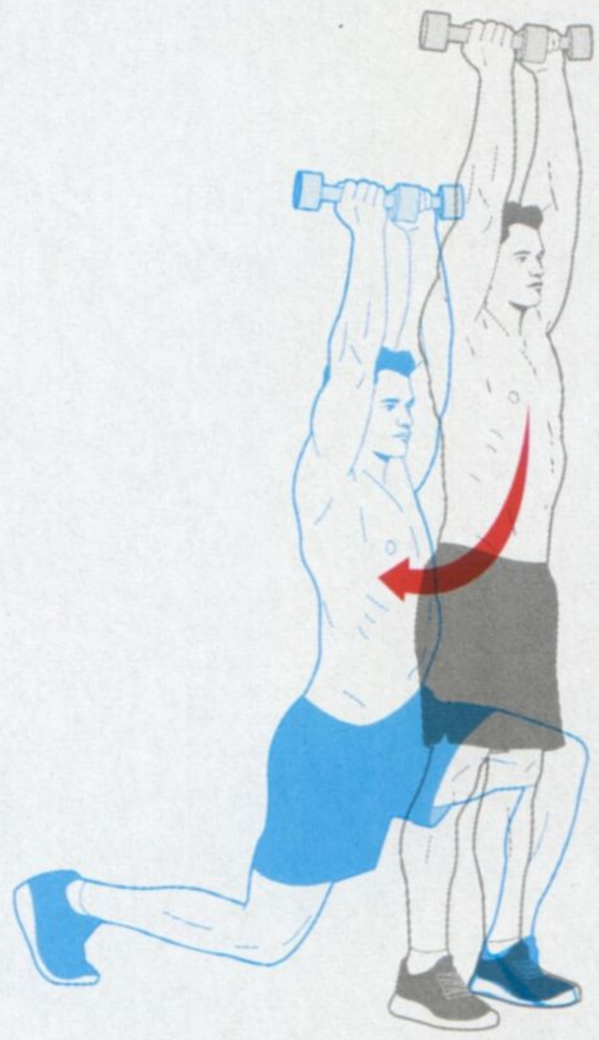
2-3 сета / 6-8 повторов / 2 мин. отдыха



2а | ВЫПАДЫ НАЗАД С ГАНТЕЛЯМИ НАД ГОЛОВОЙ

Подними гантели, выпрямись и поставь ноги на ширину бедер. Сделай правой ногой длинный шаг назад и, согнув левую в колене, опустись в глубокий выпад. В нижней точке движения колено правой ноги должно почти касаться пола, корпус — располагаться вертикально, а гантели — строго над макушкой. Оттолкнувшись от пола левой ногой, вернись в исходное положение так быстро, как только сможешь. Сделай все повторы для одной ноги, после чего нагрузи другую.

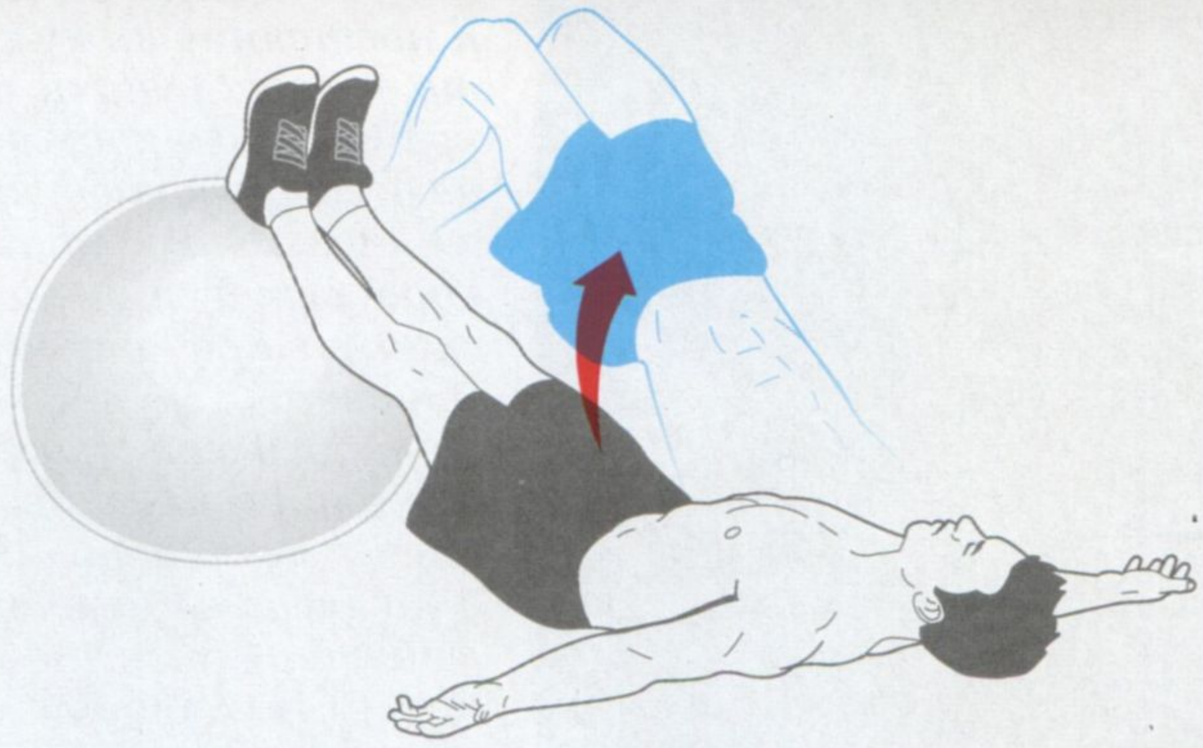
2-3 сета / 8-10 повторов / 1 мин. отдыха



3а | ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С ОПОРОЙ НА МЯЧ

Ложись на спину, раскинув руки в стороны, ноги выпрями, пятки поставь на мяч. Опираясь на плечи и пятки, оторви таз от пола, одновременно согнув ноги в коленях до прямого угла между голенью и бедром. В процессе сгибания голеней мяч подкатится к ягодицам. Зафиксируй это положение на секунду и аккуратно, не теряя баланса, вернись в исходное положение. Повтори.

2-3 сета / 8-10 повторов / 1 мин. отдыха



Epidem.ru - Journal-plaza.net

2б | Y, T, W, L, I — ОТВЕДЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

Y Ляг животом на фитбол, выпрямив спину и ноги, грудь не должна касаться мяча. Опусти прямые руки с гантелями вниз, направив ладони друг на друга. Не сгибая рук в локтях, подними гантели вперед и в стороны так, чтобы все тело сформировало букву Y. Выдержи отчетливую паузу и вернись в исходное положение. Повтори.

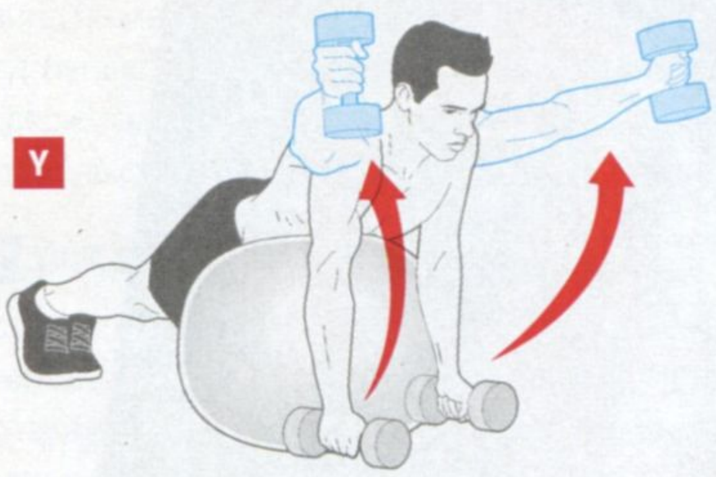
T Не меняя стартового положения тела, разверни кисти ладонями вперед. Сводя лопатки, подними гантели строго в стороны до уровня корпуса. Вернись в исходное положение и повтори.

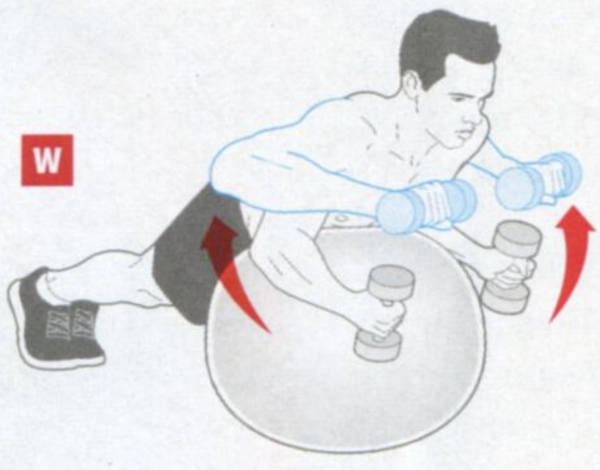
W Согни руки почти до прямого угла. Не меняя угла сгиба в локтях, разведи гантели в стороны и вверх — в конечной точке лопатки должны быть сильно сведены, а положение рук напоминать букву W. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

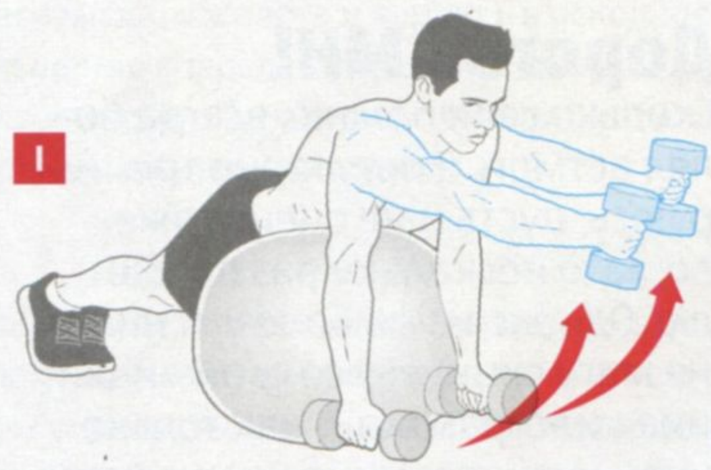
L Опусти руки, направив ладони назад. Разведи локти в стороны, согнув их до прямого угла между плечами и предплечьями [L1]. Теперь, не меняя положения плеч, разверни предплечья наружу настолько далеко, насколько сможешь [L2]. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

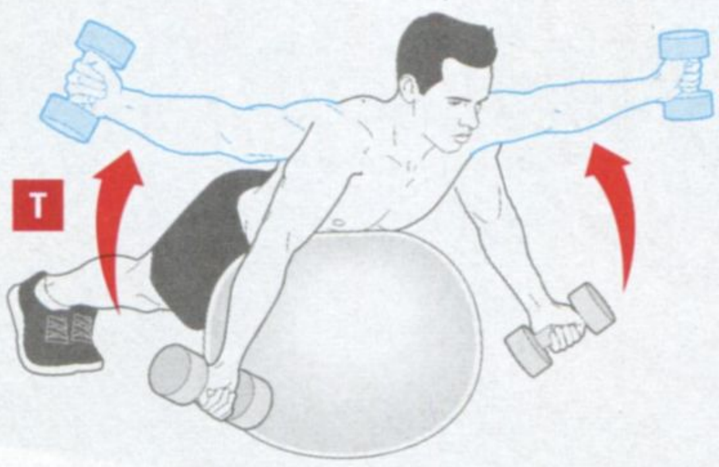
I Вновь опусти руки, направив ладони друг на друга. Не сгибая руки в локтях, подними их вперед так, чтобы тело вытянулось в одну линию с руками. Выдержи небольшую паузу и плавно вернись в исходное положение.

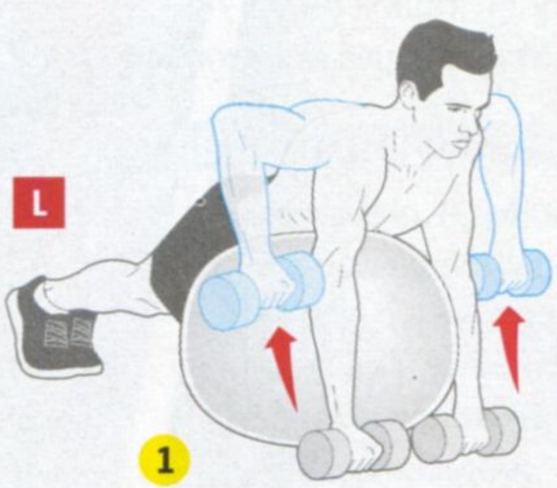
2-3 сета / 8-10 повторов / 1 мин. отдыха

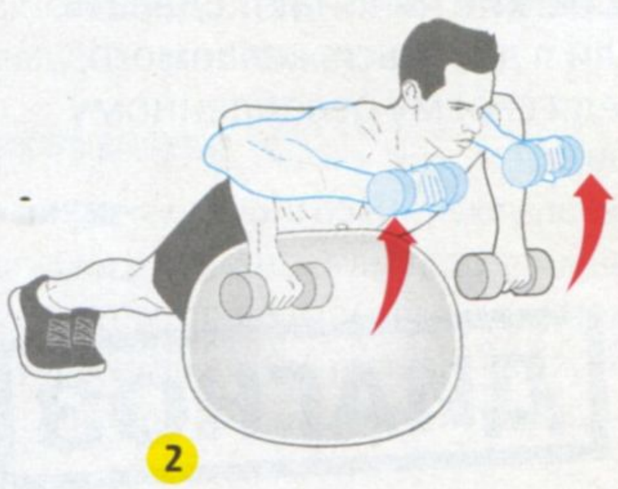








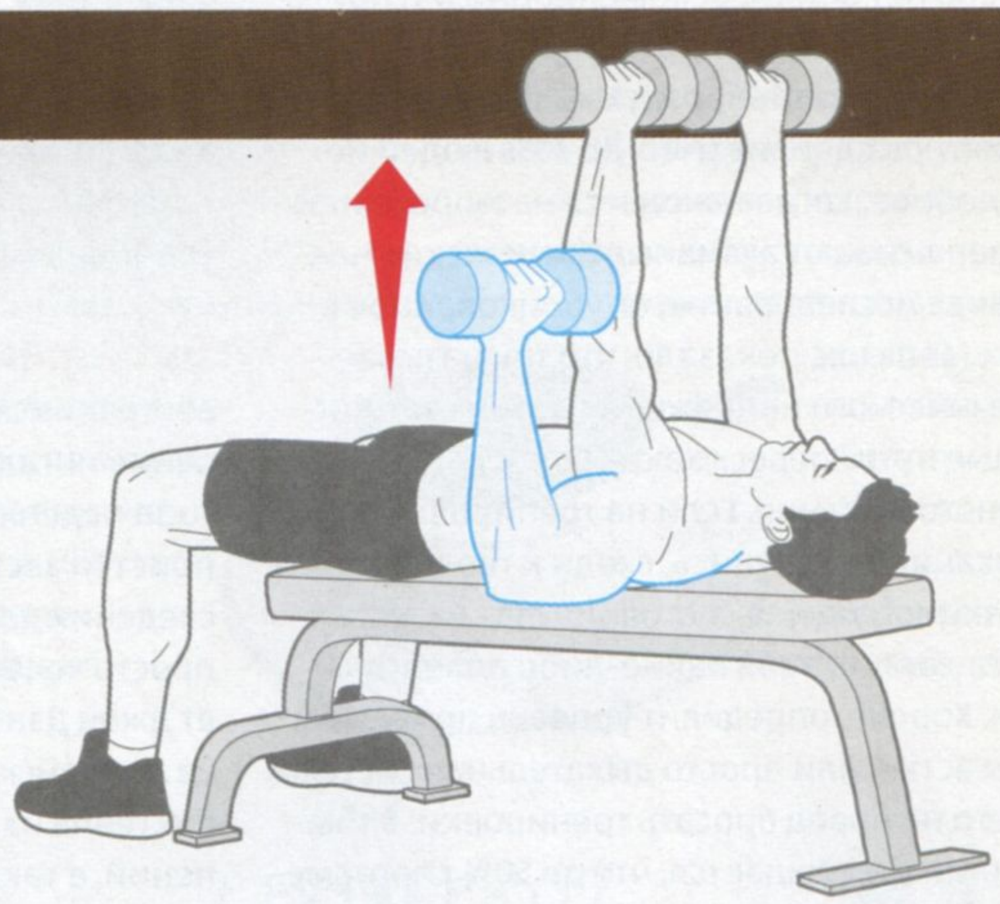




3б | ПООЧЕРЕДНЫЙ ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА

Ложись на скамью, расставив ноги шире плеч и подняв гантели на выпрямленных руках над грудью. Зафиксировав лопатки, опусти правую гантель, согнув руку в локте и отведя плечо в сторону. Выжми гантель обратно, вернувшись в исходное положение. Теперь пожми гантель левой рукой. Продолжай чередовать руки, пока не сделаешь предписанное количество повторов для каждой из них. ■

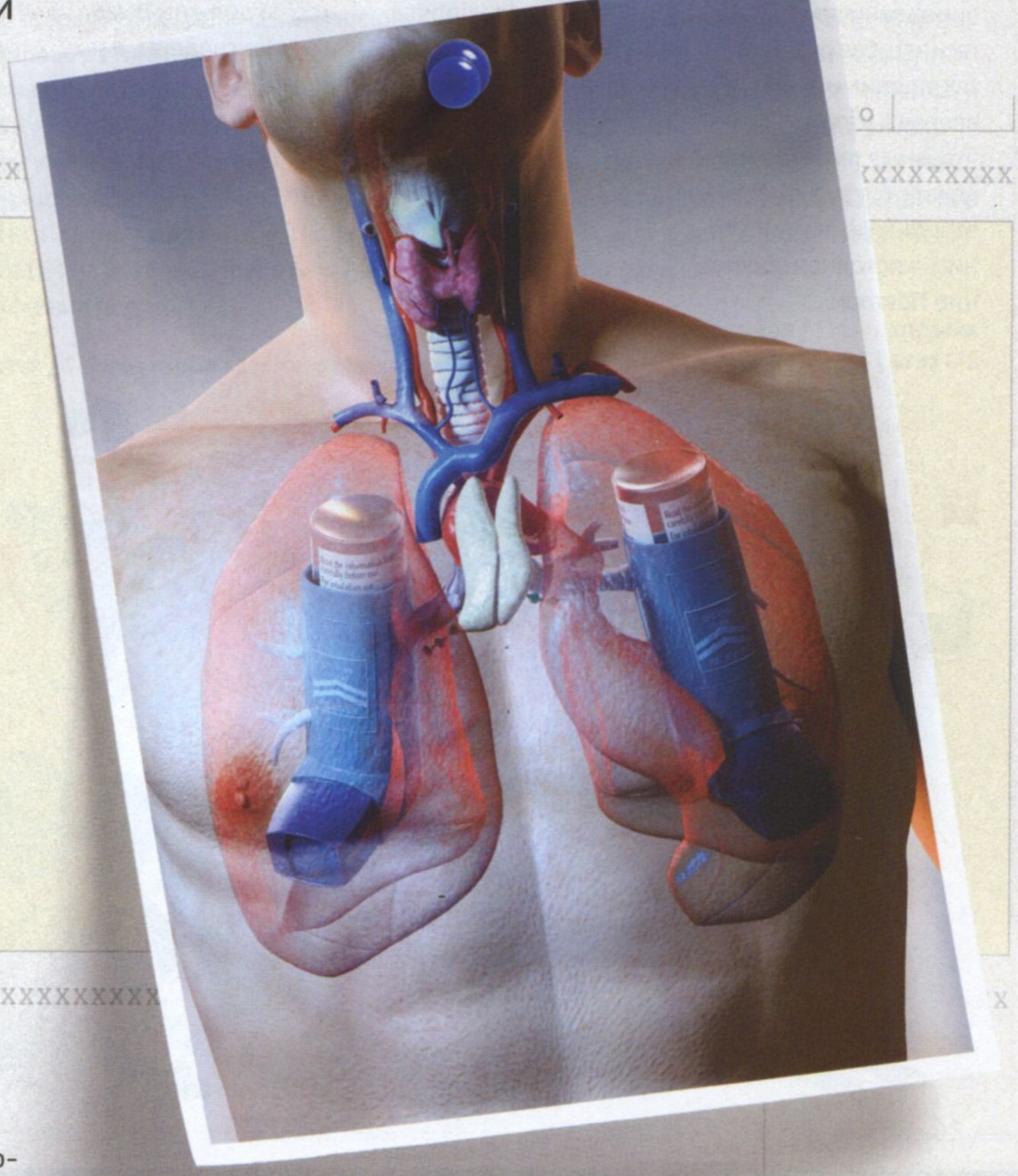
2-3 сета / 8-10 повторов / 1 мин. отдыха



Epidem.ru Journal-plaza.net

Фитнес против... Астмы

Эта инструкция поможет не только астматикам, но и всем, у кого во время тренировки возникают проблемы с дыханием.



ЖАЛОБЫ

Дорогой МН!

Сколько себя помню, всегда болел астмой. Я регулярно тренируюсь, пусть и не очень тяжело, зато несколько раз в неделю. Однако из-за болезни никак не могу скинуть все свои лишние килограммы — как только чуть-чуть увеличиваю интенсивность, легкие начинают сдавать. Могу ли я добиться желаемого, не вредя своему ослабленному здоровью?

ДЕНИС

ДИАГНОЗ

Даже если у тебя нет астмы, рекомендации МН пригодятся. Возможно, на тебя иногда нападают внезапные приступы кашля, не хватает воздуха и в груди ощущается неприятное сдавливание. До 70% людей испытывают подобное, когда находятся на морозе или (внимание!) переживают активные физические нагрузки. Недавнее исследование, опубликованное в журнале Sport Medicine, показало, что так называемая астма физического напряжения возникает, когда дыхательные пути "пересыхают" в результате чересчур активного дыхания. Если на тренировке перехватывает дыхание — не ленись, сходи к терапевту. Он проверит функциональное состояние легких, установит, существуют ли у тебя какие-либо аллергические реакции. Короче, определит уровень проблемы. Но если у тебя астма или просто дыхательная система слабовата — это не повод бросать тренировки. В том же исследовании утверждается, что до 50% спортсменов профессионального уровня часто задыхаются на дистанции, но продолжают тяжело тренироваться. Делай так же, а дыхалку укрепи с помощью наших тренировок.

Пути решения

Австралийские исследователи выяснили, что пользование ингалятором прямо перед тренировкой всего за неделю заметно снижает вероятность того, что приступ застигнет тебя прямо под штангой. Но это сведения для закоренелых астматиков. Если же ты просто хочешь разработать легкие, то, как утверждает Джон Дэнт, специалист по лечебной физкультуре из Лондонской клиники Хейла, все, что тебе нужно, — коктейль из дыхательных, силовых и кардио -упражнений, а также обязательная 15-минутная разминка и заминка.

Дополнения

ФОТО: FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

Справка № | Назначение № | РЕЦЕПТ

Кардиостимуляция

Занимаясь кардио 5-6 раз в неделю, чередуй вот эти варианты тренировок.

- **А** Поплавай 30 мин., стараясь проплыть каждый пятый бассейн с максимальной скоростью. Короткие отрезки повышенной нагрузки, продолжаемые активным, но менее интенсивным отдыхом, позволяют эффективнее снижать риск возникновения приступа астмы, чем обычная монотонная нагрузка.
- **Б** Покрути педали велотренажера 30-60 мин. Не перегружай понапрасну легкие – интенсивность нагрузки должна быть невысокой.
- **В** Походи на эллиптическом кросс-тренере 45 мин. Этот тренажер несколько увеличит гибкость твоего позвоночника, что положительно скажется на эффективности дыхания.

журнал Mens' Health
Sanoma Magazines Ukraine
Украина, 01601, Киев,
ул. Воровского, 33
mens@sanomamagazines.com.ua

Тренировки с отягощениями

Повторяй такую тренировку 2-3 раза в неделю (совмещая ее с кардио по обычной схеме: покачал железо – отправляешься плавать или ходить). "Она укрепит основные мышцы тела, включая те, что отвечают за дыхание", – утверждает Джон Дэнт.

1 ЛАТЕРАЛЬНЫЕ ПЕРЕКАТЫ НА ФИТБОЛЕ

Спина на мяче. Ноги чуть шире плеч, таз приподнят, руки вытяни вперед. Перекатись в сторону – так чтобы одна лопатка свесилась с мяча. Задержись на 3 сек. и возвращайся в исходное положение. Повтори в другую сторону. 3 сета по 10 повторов для каждой стороны.

2 ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

Возьмись за гриф хватом чуть шире бедер, прогнись в пояснице, наклонись. Гриф – чуть ниже коленей. Подтяни штангу к низу живота, вернись в исходное. 3 сета по 10 повторов, отдых между сетами по 90 сек.

3 ДРОВОСЕК С ГАНТЕЛЬЮ

Возьми гантель прямыми руками, повернись вправо, присядь (гантель на уровне середины голеней справа). Выпрямись, повернись влево, гантель на уровне головы. Вернись в исходное положение. 3 сета по 15 повторов в каждую сторону. Отдых – 30 сек.

4 ГРУППИРОВКА НА ФИТБОЛЕ

Встань на колени, округли спину, сцепи руки в замок и положи на мяч предплечья. Смещая центр тяжести вперед, перекатись, выпрямляя руки и ноги, но не прогибаясь. Когда тело и руки сформируют прямую, напряги мышцы живота и вернись в исходное. Потрать 3 сек. на перемещение вперед, задержись в среднем положении на 2 сек. и быстро вернись в исходное. Сделай 3 сета по 12 повторов, отдыхая между каждым по минуте.

5 БОКОВАЯ ПЛАНКА

Ляг на правый бок, левая нога лежит на правой, выведи корпус в одну с ними линию. Локоть правой руки под правым плечом, предплечье под прямым углом к телу. Напряги косые мышцы живота и подними таз вверх, чтобы тело расположилось диагонально. Втяни живот, напряги ягодицы, продержись в течение 30 сек., повтори в другую сторону. Одного сета хватит.

6 ВЫПАД С ПОДЪЕМОМ НА БИЦЕПС

Встань прямо, ноги на ширине бедер, в обеих руках по гантели. Сделай большой шаг вперед и опустись в выпад. Не меняя положения ног, согни руки в локтях, подняв гантели к плечам. Опусти гантели и, оттолкнувшись впереди стоящей ногой, вернись в исходное положение. Повтори выпад с другой ноги. Сделай 8 повторов для каждой.

Питание

Добавь эти продукты в рацион – и твои легкие станут не слабее кузнечных мехов!

1. Жирная рыба Специалисты из Кембриджского университета считают, что люди, еженедельно употребляющие большое количество жирной рыбы, реже страдают астмой по сравнению с теми, кто питается иначе.

2. Источники витамина Е А именно миндаль, помидоры, кедровые орехи и морковь. Исследование в Medicine&Sience установило, что ежедневная комбинация из витамина С (500 мг) и витамина Е (33 МЕ) может уменьшить уровень падения работоспособности легких после физической нагрузки на 10%.

3. Источники витамина С Яблоки, цитрусовые и брокколи.

4. Кофе Ещеодноисследование,опубликованное в журнале Chest, утверждает, что у астматиков, употреблявших крепкий кофе за два часа до тренировки, работоспособность легких в ходе занятий снижалась всего на 10%. Сравните эту цифру с 24% у тех, кто кофе не пил. В общем, двойной эспрессо, пожалуйста!

ВНИМАНИЕ! Всегда проходи тщательное обследование у врача, прежде чем начинать любую программу тренировок. МН не несет ответственности за возможные травмы и ухудшение самочувствия.

Дата: СЕНТЯБРЬ'09 Подпись: М.Н.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Пьянству бой!

* Инструктор по боевым искусствам, профессиональный телохранитель, сержант отдельной разведроты ВДВ в отставке

Пить, как известно, вредно, а пить в компании малознакомых людей еще и опасно. Однако нередко бывает так, что, несмотря на полное неприятие алкоголя, тебе приходится находиться в компании подобных экземпляров. Чтобы дружеское застолье не дай бог не превратилось во вражеское противостояние, переходящее в бытовуху, следуй нашим указаниям.

1 Всегда садись только слева от вероятного противника. Находящийся под градусом человек чаще действует инстинктивно, а значит, если и соберется тебя бить, будет это делать правой рукой. Пока он дотянется до тебя правой, ты успеешь отреагировать обеими руками.

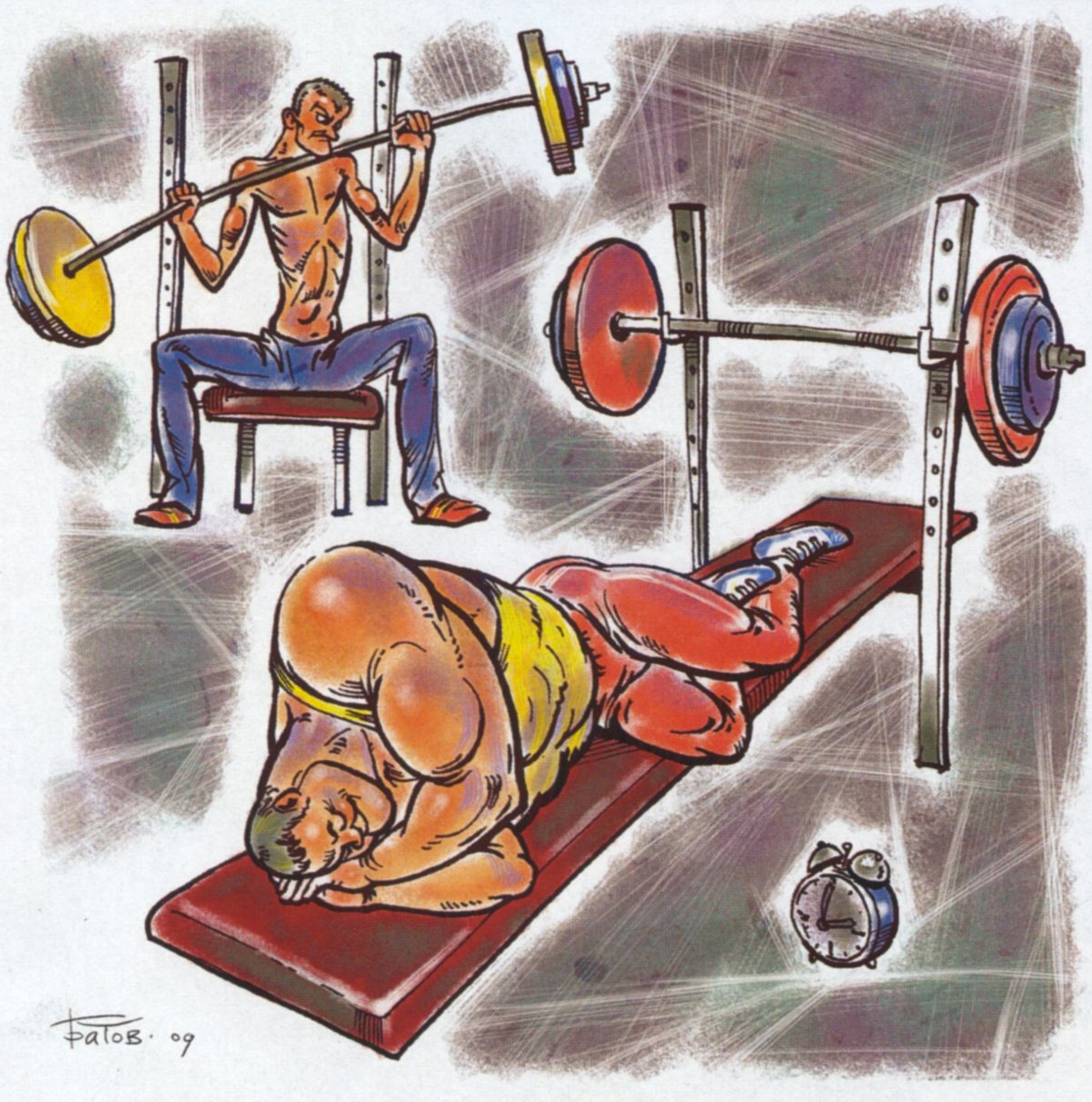
2 Если собутыльник все же решился ударить тебя, к примеру, бутылкой, не дай ему разогнать "оружие" до опасной скорости – немедленно заблокируй своим левым предплечьем его руку. Ждать, пока нападающий проспится, передумает и вновь признает в тебе отличного парня, не надо – одновременно с блоком нанеси ему удар пальцами в область глаз.

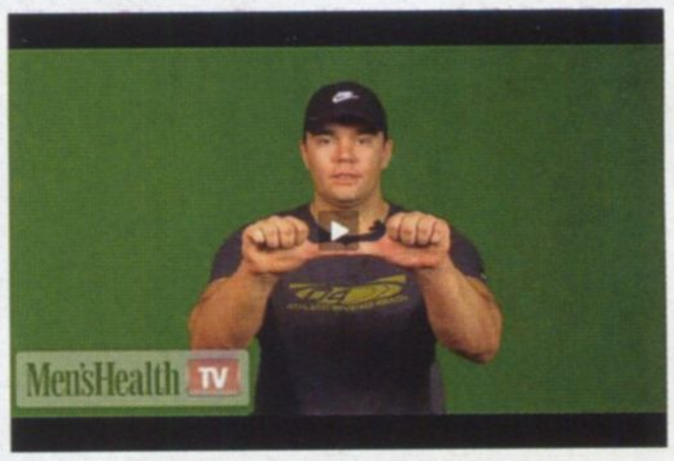
3 Быстро поднимись на ноги и проведи оппоненту серию быстрых ударов основанием ладоней в область носа или подбородка. Все – не мешкая уходи с поля боя, как только твоя контратака успешно завершится. Пьющие люди имеют неприятное обыкновение пить в большой и, на пьяную голову, очень дружной компании, так что своевременное и не лишенное достоинства бегство может спасти тебе жизнь. ■

Роль пьяного нападающего мужественно исполнил абсолютно непьющий и во всех отношениях положительный человек Денис Меньшенин

ФОТО: ІМ-ФООСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net





ния спиртного (500 мл водки) из крови – 18 часов. Но только этого недостаточно, ты же не гаишнику в трубочку дуть собираешься. Полагаю, если загул был серьезным, напитки мешались, а закуска быстро кончилась, начать тренироваться лучше не раньше чем через 48 часов.

По каким признакам можно вычислить спортсмена, сидящего на стероидах?

ZHEKA V

Самые явные признаки таковы:

- нестабильность веса и физической формы (то вырос, то вдруг сдулся);
- большая мышечная масса при сравнительно низких силовых показателях;
- слишком раздутый верх по сравнению с ногами.

Действительно ли мышцы растут не во время самих тренировок, а ночью, во время сна?

ДИМА ГАРТОНОВ

В целом да, но не только во время сна, а в период всего восстановления после тренировки. На самом занятии мы не строим, а разрушаем мышечную скелетную ткань, а рост – это всего-навсего адаптационный, защитный процесс.

Занимаюсь в зале в сланцах. Говорят, это неправильно. Посоветуй обувь для зала!

АРТЕМ БЕССАРАБОВ

Вообще-то для полноценного фитнеса необходимо иметь четыре разных вида обуви. Для силовых тренировок – штангетки (для всех упражнений, кроме становой тяги) и кеды с плоской и тонкой подошвой (исключительно для становой). Для кардио – беговые кроссовки. Для стретчинга – мягкие тапочки вроде волейбольных, легко гнущиеся и не фиксирующие стопу.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНТОН БАТОВ

Какие отжимания эффективнее: на ладонях или на кулаках?

БОРИС ЛИФАНОВ

Отжимания на кулаках амплитуднее отжиманий на ладонях. Других различий между ними нет. Конечно же, благодаря повышенной амплитуде работающие мышцы, при прочих равных, дольше находятся под нагрузкой, что может увеличить отдачу от упражнения.

Вопрос про спиртное. Бокалом пива не обошлось... Через какое время после серьезной гулянки можно начинать тренировки без вреда для организма?

НИК ПАВЛОВ

Это зависит от многих факторов – твоего веса, возраста, количества выпитого и вида алкоголя, даже от закуски и состояния здоровья ЖКТ. Насколько я знаю, срок выведе-

Два вопроса по жиму лежа: 1) Правда ли, что, если поставить согнутые в коленях ноги на уровень скамьи, не будешь прогибаться в спине и так полезнее? 2) В чем разница между узким и широким хватом в жиме лежа?

SQUALL LEONHART

1. Если прогиба не будет в пояснице, ей действительно будет лучше. А вот плечевым суставам, которым при таком положении тела анатомически неудобно работать, – хуже. Прогиба в спине не надо бояться, особенно если это прогиб в грудном отделе позвоночника. На соревнованиях по пауэрлифтингу рекордные веса жмут именно так.
2. Жим узким хватом более амплитуден. Именно поэтому его часто считают упражнением для трицепсов, хотя работы трицепсам там добавляется большей частью за счет повышенной амплитуды движения в локтевом суставе.

Epidem.ru Journal-plaza.net

7.15

13.30

10.45

ЗАПАХ ВРЕМЕНИ

КАЖДОМУ АРОМАТУ НАЙДЕТСЯ СВОЕ ВРЕМЯ
И СВОЕ МЕСТО. ДЕЛАЙ ЭТО ПРАВИЛЬНО...

ФОТО: СЕРГЕЙ ВИННИК

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВРЕМЯ: 7.15

- **Ситуация:** быстрый старт
- **Аромат:** цитрусовый
- **Действие:** Запах цитрусовых обостряет внимание, улучшает настроение и повышает производительность. Именно то, что нужно утром.

Попробуй: Lalique White

ВРЕМЯ: 10.45

- **Ситуация:** совещание с большим боссом
- **Аромат:** ветивер, виргинский кедр
- **Действие:** совещание – это стресс. Тебе нужен аромат, который успокоит тебя и не будет раздражать окружающих.
- **Попробуй:** Givenchy ADVENTURE SENSATIONS

ВРЕМЯ: 13.30-14.30

- **Ситуация:** перерыв на обед
- **Аромат:** корица, лаванда
- **Действие:** После жестких переговоров надо прийти в себя и подкрепиться. Лаванда – натуральный транквилизатор, а корица усиливает аппетит.
- **Попробуй:** Dior Homme Sport

ВРЕМЯ: 16.00

- **Ситуация:** послеобеденный брейнсторм
- **Аромат:** имбирь, зеленый чай
- **Действие:** как заставить мозг работать на сытый желудок, а тем более генерировать идеи? Просто взбодри его свежим ароматом.
- **Попробуй:** Tokyo by Kenzo

ВРЕМЯ: 21.30

- **Ситуация:** свидание с продолжением
- **Аромат:** розовый перец, кожа
- **Действие:** перец улучшает кровообращение. Что тебе сейчас очень... на руку.
- **Попробуй:** Habit Rouge Sport от Guerlain (версия аромата 1965 года)

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПРЯМЫЕ СЕРЫЕ БРЮКИ ИЗ ПРОРЕЗИНЕННОГО ДЕНИМА СОЧЕТАЮТСЯ С ЛАКОВОЙ ФАКТУРОЙ.

УДАЧНОЕ СОЧЕТАНИЕ ЦВЕТОВ ВСЕГДА ПРОИЗВОДИТ ПОЗИТИВНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ. ДАЖЕ С БРЮКАМИ СПОРТИВНОГО ФАСОНА.

ПРЕДПОЧИТАЕШЬ ИДЕАЛЬНО СКРОЕННЫЕ БРЮКИ СЕРОГО ЦВЕТА? ДОПОЛНИ ОБРАЗ ОБУВЬЮ С ЦВЕТНЫМИ ВСТАВКАМИ.

БРЮЧНЫЙ ВОПРОС

КАК НЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЕМУ СТИЛЮ И УВАЖИТЬ ОФИСНЫЙ ДРЕСС-КОД? КОМПРОМИСС – СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ С БРЮКАМИ КЛАССИЧЕСКИХ ФАСОНОВ.

Брюки **Maison Martin Margiela**
Кроссовки **Porshe Design**

Брюки **Stones**
Кеды **Dior**

Брюки **Mexx**
Кеды **Adidas**

Epidem.ru Journal-plaza.net

ГЛУБОКИЙ СИНИЙ ЦВЕТ БРЮК НЕПЛОХО СМОТРИТСЯ СО СВЕТЛЫМИ КРОССОВКАМИ.

КЛАССИЧЕСКИЕ БРЮКИ СВЕТЛОГО ТЕПЛОГО ОТТЕНКА УДАЧНО СМОТРЯТСЯ С ТЕМНОЙ ОБУВЬЮ С ВСТАВКАМИ В ТОН.

ЧТОБЫ СЕРАЯ ШЕРСТЬ В ПОЛОСКУ НЕ ВЫГЛЯДЕЛА СКУЧНО, ВЫБИРАЙ ШТАНЫ СО СПОРТИВНЫМ КРОЕМ. С ЯРКИМИ КРОССОВКАМИ БУДЕТ ТО ЧТО НАДО.

Брюки **Brax**
Кеды **Porshe Design**

Брюки **J. Philipp**
Кеды **D&G**

Брюки **D&G**
Кеды **Vespa**

ФОТО: СЕРГЕЙ ВИННИК

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ БАБЬИМ ЛЕТОМ?

ПРОЛЕТЕЛ С ОТПУСКОМ? САМОЕ ВРЕМЯ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ. БЛАГОДАРЯ ГЛОБАЛЬНОМУ ПОТЕПЛЕНИЮ КУРОРТНЫЙ СЕЗОН ВПОЛНЕ МОЖНО ПРОДЛИТЬ ДО СЕНТЯБРЯ.

Наталья:
Платье **Cher Michel Klein**
Туфли **Bally**

Юрий:
Пиджак **Azzaro**
Шорты **Diesel**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Очки **Ray Ban**
Шарф **собственность стилиста**
Купальник **Princesse Tam Tam**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Футболка **Jean's Paul Gaultier**
Пиджак **D&G**
Очки **Ray Ban**
Брюки **Azzaro**
Браслет **Pilgrim**

Epidem.ru Journal-plaza.net

www.menshealth.com.ua MH
Epidem.ru Journal-plaza.net

Наталья:
Купальник, платок **Aubade**
Очки **Blinde**
Браслеты **Erickson Beamon**
Веер **Счастье**

Юрий:
Пуловер **Pierre Clarince**
Очки **Ray Ban**
Джинсы **Calvin Klein**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Наталья:
Купальник **Dim**
Браслет **Erickson Beamon**

Юрий:
Кардиган **Anna Sosnovska**
Шорты **C. P. Company**

Epidem.ru | Journal-plaza.net

Наталья:
Платье **KoKa**
Ожерелье **Katya Boulakh**

Юрий:
Рубашка **Maison Martin Margiela**
Джинсы **HTC**

Фото: **Юрий Балан**
Стиль, макияж: **Катя Булах**
Ассистент съемочной группы: **Ната Каменская**
Модели: **Ната Каменская, Юрий Лебедевич**

Благодарим администрацию пляжа Sun City за помощь в проведении съемки

Epidem.ru Journal-plaza.net

СЕТЕВОЙ МАРКЕТИНГ

ВРЕМЕНИ НА БЕГОТНЮ ЗА БЮДЖЕТНОЙ ОДЕЖДОЙ У ПРИЛИЧНОГО МУЖЧИНЫ БЫТЬ НЕ МОЖЕТ, А ДЕНЕГ НА ДОРОГУЮ ПО НЫНЕШНИМ ВРЕМЕНАМ МОЖЕТ И НЕ БЫТЬ. РЕШЕНИЕ ОБЕИХ ПРОБЛЕМ — ШОПИНГ В ИНТЕРНЕТЕ. ЗВУЧИТ СТРЕМНО, ДА. НО НА ПРАКТИКЕ, КАК ВЫЯСНЯЕТСЯ, ОЧЕНЬ ДАЖЕ ВЕСЕЛО И ВКУСНО!

Сегодня мизерный процент украинских пользователей Интернета покупают что-либо в сети. Для сравнения — в Южной Корее пространство "www" с той же целью используют 99% людей, у которых есть в него выход! Просто мы — боимся. Боимся, что обманут и не пришлют, а если пришлют, то не подойдет, а если и подойдет, то... Отмазок миллион. А в результате ты не только тратишь время на походы по магазинам, но просто переплачиваешь за вещи, которые можно за бесценок выписать из-за границы. Короче: соберись, тряпка! Оформи кредитную карту или заведи счет в PayPal, прочитай наш сборник F.A.Q. по интернет-шопингу и приблизь уже нашу отсталую страну к лидерам мировой экономики! Ура!

Неужели на сайтах действительно сильно дешевле?

Иногда — в несколько раз. Уже потому, что онлайн-магазины не платят за аренду торговых площадей и, как следствие, не накручивают по 350% на цену товара, как это делают столичные продавцы. Так что, если ты не покупаешь стальной шкаф, пересылка которого стоит втрое дороже самого шкафа, то ты, скорее всего, сэкономишь. Пример: средняя стоимость пары приличных джинсов в столичном магазине в начале сезона — 800 грн. Классические Levi's 501 в интернет-магазине JCPenney стоят $34.99 (без специальных промокодов и скидок), плюс доставка — $26. Доставка будет стоить всего на пару долларов больше, если ты закажешь две пары.

ПО ЧИСЛУ ИНТЕРНЕТ-ПОКУПАТЕЛЕЙ НА ВТОРОМ МЕСТЕ ПОСЛЕ ЮЖНОЙ КОРЕИ СТОЯТ ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, ЯПОНИЯ И ГЕРМАНИЯ (97%), НА ТРЕТЬЕМ — США (94%)

Как угадать с размером?

У каждого производителя свои представления о S, M и L. Но он никогда их не скрывает! На всех сайтах есть таблицы размеров (size charts) — не поленись сверить-ся с сантиметровой лентой. Важно: не все

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГЛЕБ СОЛНЦЕВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

сайты ".com" продают одежду из США, так что не путай британские и американские размеры.

Как можно купить вещь, которую ты даже не потрогал?

Если для тебя это действительно важно, то просто всегда смотри состав. Ты ведь знаешь, что satin по-английски — это не сатин, из которого шили одеяла, а шелк? Ты ведь понимаешь разницу между кашемиром и синтетикой? И ты же не станешь покупать обувь из кожзама? Тогда разочарований не будет.

55,8% АМЕРИКАНЦЕВ В ПРОШЛОМ ГОДУ ПОКУПАЛИ ПОДАРКИ К РОЖДЕСТВУ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ, СИДЯ В ОФИСАХ (ИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ SHOP.ORG)

А если мне пришлют что-то, что мне не понравится или не подойдет?

Первый способ страховки — покупать вещи знакомых марок (вряд ли ты разочаруешься в кроссовках Reebok или кедах Adidas). Второй — не экспериментировать. Если у тебя до сих пор нет кроваво-алой рубашки поло, то дело может быть в том, что тебе не идут поло, а в красном ты выглядишь как уставший менеджер торгового зала? На многих сайтах есть "увеличительное стекло": наводишь курсор на фотографию вещи и рассматриваешь ее во всех деталях (чтобы потом не было претензий к подошве и пуговицам на карманах). Если то, что ты получил, должно было тебе подойти на 100%, но случилось ужасное недоразумение — продай. В LiveJournal или через офисную рассылку To All (если у вас это принято). Свежепривезенные из Америки или Японии мужские вещи, даже если ты включишь цену доставки и моральную наценку, с руками оторвут. Скорее всего, женщины.

А может быть, проще вернуть в магазин?

Это зависит от политики возврата. Некоторые сайты тут же возвращают тебе на карточку полную сумму заказа и цену доставки, и ты платишь только за пересылку вещей обратно. Другие — не возвращают деньги за пересылку, и тогда ты можешь потерять до $100 — в зависимости от габаритов отправляемой туда-сюда коробки. Возвращать вещь стоит в случае очевидного брака: тогда тебе пришлют новую или другую за те же деньги и возместят почтовые расходы.

А если магазин получит номер моей карты, снимет все деньги да еще и в овердрафт залезет?

Сейчас банки отслеживают всю подозрительную активность и блокируют карты при первом удобном случае (что даже бывает проблемой). Тем более когда речь идет об их собственных деньгах. Так что просто заведи себе кредитку с большим сроком беспроцентного погашения долга. Или открой счет в PayPal — эта безопасная платежная система давно работает с украинскими картами, и она всегда на стороне покупателя.

Слушайте, нельзя ли без этих заморочек с карточками и платежными системами?

Можно! Размести объявление о том, что хочешь купить такую-то вещь в ЖЖ-сообществе наподобие Virtualshopping (virtualshopping.livejournal.com), и в течение максимум пары часов найдутся люди, готовые помочь — оформить заказ, оплатить его, получить и передать тебе. Естественно, за дополнительную плату (как правило, 10% от общей суммы). Но даже и в этом случае покупка, как правило, оказывается выгодной.

БОЛЬШИНСТВО УКРАИНЦЕВ ЗАХОДЯТ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ЦЕНАМИ И ВЫБОРОМ, А ПОКУПАТЬ ПРЕДПОЧИТАЮТ В ОФЛАЙНЕ. А ВЕДЬ ГОРАЗДО ЛОГИЧНЕЕ ПОСТУПАТЬ НАОБОРОТ!

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Конечно, не любые вещи можно покупать в Интернете. Есть ряд покупок, с которыми лучше не рисковать. Например:

1. Офисные рубашки, классические брюки и пиджаки — велик риск, что вещь сядет как-нибудь не так.
2. Джинсы неизвестных тебе марок — можешь не угадать с размером.
3. Одежда, которую ты никогда не носил. И не уверен, идет ли тебе такой крой.
4. Классическая обувь.

Что радует, список вещей, которые не только можно, но и нужно покупать в Интернете, значительно длиннее. Это:

1. Обувь известных тебе марок. Сносил одни кеды Converse 42-го размера — следующие можешь смело покупать в Интернете.
2. Джинсы, которые у тебя уже были. Классические Levi's 501, заказанные в онлайн-шопе, также ничем не отличаются от купленных в бутике. Кроме цены, разумеется.
3. Футболки и поло проверенных марок.
4. Одежду, которую ты уже мерил в офлайн-магазине и нашел дешевле в Интернете.
5. Аксессуары: ремни, сумки, шарфы, галстуки, плюс носки и нижнее белье.
6. Парфюмерию и средства по уходу за собой.
7. Детскую одежду и игрушки.
8. Спортивное питание, витамины, добавки.
9. Мелкий спортивный инвентарь: от бутылок для белковых коктейлей до ковриков для йоги.
10. Худи и верхнюю одежду: плащи, короткие куртки, ветровки.
11. Электронные гаджеты. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТОЧКА G ЗЕМНОГО ШАРА

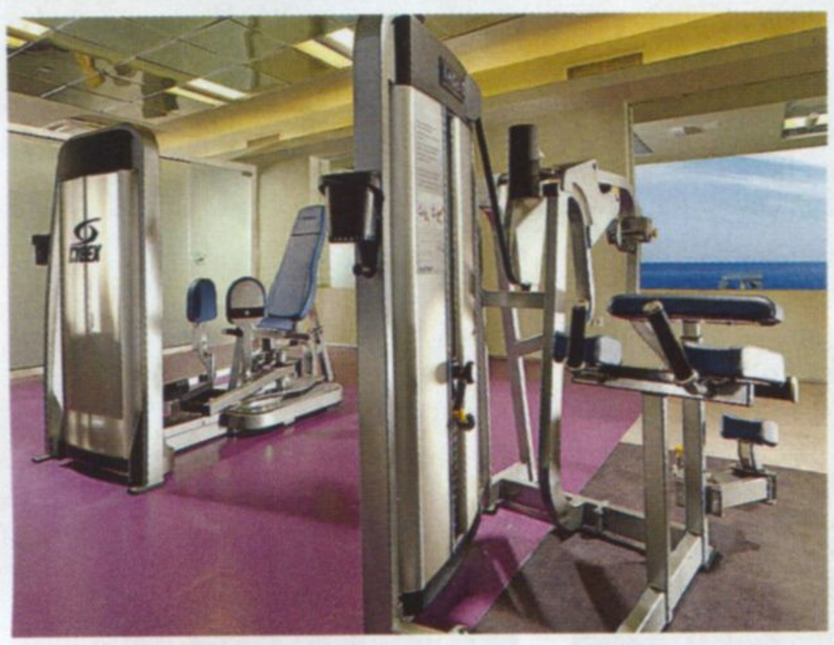
Если ты думаешь, что удовольствие от точки G получают только женщины — значит, ты никогда не был в Греции.

ТЕКСТ: ИВАННА ЛЕСИК

Всякий уважающий себя мужчина, а тем более счастливый обладатель внушительной подшивки Men's Health, нежно прибитой сверху свежим номером, наверняка знает, что существует в женском организме точка G. Немногие находили ее, но все знают, что заветная G существует. Это утверждение можно оспаривать, чего в принципе и требуют любые утверждения. Но я не буду. Во-первых, блаженный отдых отбивает всякое желание спорить, во-вторых, я люблю, когда мужчина, кроме игры на приставке или клацания по ТВ-пульту, находит более интересное применение своим пальцам. Ну и главное, я теперь совершенно уверена в существовании данной мифической области. Только для меня она существует не на страницах энциклопедии секса, подаренной заботливыми друзьями, а на карте земного шара. В Греции.

Греция тоже овеяна мифами, про нее также написано много книг. Она притягивает, как магнит. Если ты побываешь в этой стране хоть раз, она застрянет в твоих мыслях и будет манить в свои пленительные объятия. Самый большой из греческих островов — Крит — идеальное место для первого знакомства с Элладой. Правильно выбрав место, можно за короткое время отдыха удовлетворить все свои мечты и желания, отвлекшись от трудовых будней. Пятизвездочный курортный комплекс класса люкс OUT OF THE BLUE Capsis Elite Resort — микромир бесконечного выбора удовольствий. Именно здесь становится ясно и чисто на душе, тело обретает уверенность движений, а мозг уходит в отпуск и отдает все бразды правления желудку. Сначала здравый ум паникует при виде необычно большого количества пищи, но аппетит приходит во время еды. Живенько вникнув, что к чему, он включает статус "не беспокоить" и, как расчетливый старичок на пенсии, пресыщается витаминами и дышит воздухом. Такому чревоугодию, в хорошем смысле этого слова, я не предавалась никогда. В каждом из десяти ресторанов отеля на стол подается только органическая пища, которая выращивается в частных теплицах и садах. А выращивается здесь все, начиная от огурцов и оливок и заканчивая тигровыми креветками размером с морскую свинку. Еще здесь царит священный культ молодого бараньего мяса. Only babies! Ягнята по-нашему. Сочное, дурманящее запахом молодое мясо с обилием разнообразной зелени, свежих и запеченных овощей — лучшее завершение гастрономического экскурса по критской кухне. Ну и конечно же, виноградная

Epidem.ru Journal-plaza.net



- **Добраться:** чартерный рейс Киев – Ираклион или же лететь Wizzair с пересадкой в Польше
- **Время в полете из Киева:** 4 часа
- **Разница во времени:** отсутствует
- **Валюта:** евро

НИКТО И НИКОГДА НЕ ЛЮБИЛ МОЕ ТЕЛО ТАК, КАК ГРЕЧЕСКАЯ ПИЩА. К ЧЕРТУ СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ!

водка – ракия. Ракия как аперитив, ракия как продолжение. Рецепт прост, но действенен. Никто и никогда не любил мое тело так, как греческая пища. К черту счетчик калорий! Что бы ты ни съел, оно разливается по телу энергией. Что бы ты ни выпил, оно заставляет старичка в черепной коробке забыть про обыденность. После таких трапез в ресторанах отеля устаю думать и подставляю тело солнцу на частном пляже Cladissos. Кстати, на Крите все пляжи принадлежат государству. И только отельный комплекс OUT OF THE BLUE Capsis Elite Resort находится на частном полуострове, оберегая покой своих гостей.

Наслаждаться акваторией Эгейского моря и роскошными видами острова можно не только на пляже, но и в тренажерном зале Fit 4 Life Fitness. Зал оснащен не только современными тренажерами, но и квалифицированными инструкторами, так что подходящая программа тренировок найдется для каждого. Кардионагрузкам и силовым упражнениям для истинных атлетов я препочла более "мягкую" активность: медитацию, прогулки по дорожкам и садам отеля и гимнастику тай-чи. После работы над телом вполне логично заняться здоровьем эмоциональным в оздоровительном центре Euphoria Rejuvenating Spa. Здесь можно не только расслабиться в хаммаме или в руках опытных массажистов, но и пройти непривычный для нас курс цветотерапии – альтернативного медицинского метода, где цвет и свет применяются в специальных аку-точках тела для баланса энергии.

И если кто-то мне скажет, что и дома на диване можно прекрасно провести отпуск, я не буду с ним спорить. Я просто улыбнусь. Я улыбалась на протяжении всего отпуска так, как улыбается ребенок, кусающий мороженое, которое ему долго не давали из-за ангины, а теперь позволили. Как улыбаются тогда, когда кажется, что счастье рвется из тебя.

Организовать путешествие вам поможет туристический оператор M.I.B.S TRAVEL UKRAINE: www.mibs.kiev.ua
Сайт отельного комплекса OUT OF THE BLUE Capsis Elite Resort: www.capsis.com

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДВА ИНДИГО — ПАРА

Когда сумерки сгущаются, голубой цвет неуловимо перетекает в индиго — цвет вечера. Точно так же L'eau par Kenzo раскрывает перед ценителями японско-французских парфюмов свою новую грань — L'eau par Kenzo eau indigo, наполняя аромат свежим звучанием. Eau indigo представлен в двух версиях — пикантно-взрывной мужской и нежно-обволакивающей женской. Для верных поклонников L'eau par Kenzo — отличный сюрприз, а для тех, кто еще не знаком с этим ароматом, — чудесный повод для знакомства.

ОСЕНЬ — ВРЕМЯ SUBARU

Поклонники Subaru не зря ждут осени: осенью состоится украинский дебют новых версий популярных моделей этой марки Legacy и Outback, воплотивших свежий взгляд на концепцию динамичного бизнес-автомобиля. И мощный полноприводный седан бизнес-класса Legacy, призванный подчеркнуть статус владельца и польстить его драйверским амбициям, и Outback, скорее адресованный искателям приключений и оборудованный фирменной системой полного привода Symmetrical AWD, оснащены традиционным для Subaru оппозитным мотором Subaru Boxer, а дизайн интерьера ориентирован на активного водителя. Скоро ты сам сможешь в этом убедиться...

ПИВНАЯ КОРОНА

Мексика — страна пирамид, сомбреро и кукурузы. Еще там есть сапатисты, поклонники культа Святой Смерти и музыканты-мариачи. Но эти "продукты" предназначены для внутреннего потребления. А настоящая гордость мексиканского экспорта — это пиво "Корона", входящее в пятерку самых продаваемых сортов пива в мире. Легкое, прозрачное и бодрящее. Особенно если пить его так, как принято в Мексике — с долькой лайма. Правда, лайм тебе придется добавлять самому, но ведь внести что-то свое в идеальный напиток — большая честь!

СПОКОЙСТВИЕ ЖУЮЩИХ

Если ты думаешь, что жвачка — это просто средство от кариеса и отбеливатель для зубов, ты глубоко ошибаешься. Жвачка — твой верный друг и надежный товарищ в борьбе со стрессом и в умственном труде, что подтверждают исследования британских и австралийских ученых. Жвачка помогает справиться с волнением, улучшает запоминание и, как ни странно, помогает сосредоточиться. Жаль, что ты не знал этого в школе, а то знал бы, как отшить математичку, ругавшую тебя за жевание резинки...

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТОНКИЙ, ПЛОСКИЙ, ШИРОКИЙ

Осень — самое время обзавестись новым телевизором, чтобы не скучать долгими ненастными вечерами. Например, новинкой от LG Electronics — жидкокристаллическим телевизором LH5000. Технология TruMotion 200 Гц наряду с разрешением Full HD, матрицей Super IPS, а также технологией сканирующей задней подсветки обеспечит кристально чистое изображение и реалистичную передачу сцен с быстрым движением, а технология энергосбережения, позволяющая снизить энергопотребление до 73%, позволит тебе легче пережить повышение коммунальных тарифов.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МАТРИЦУ!

Можешь считать, что будущее уже наступило. По крайней мере, в парфюмерии. Не веришь? Значит, ты не знаком с новым ароматом Pi Neo от Givenchy. Его создателям удалось гармонично соединить в одном флаконе дух приключений, высокие технологии и виртуальный мир. Главная изюминка Pi Neo в том, что при его создании использовались патентованные синтетические ароматные молекулы Toscanol, Safraleine и Cosmone, позволившие избавить аромат от лишних составляющих и подчеркнуть основные ноты. Результат — чувственный, сексуальный и ультрасовременный аромат.

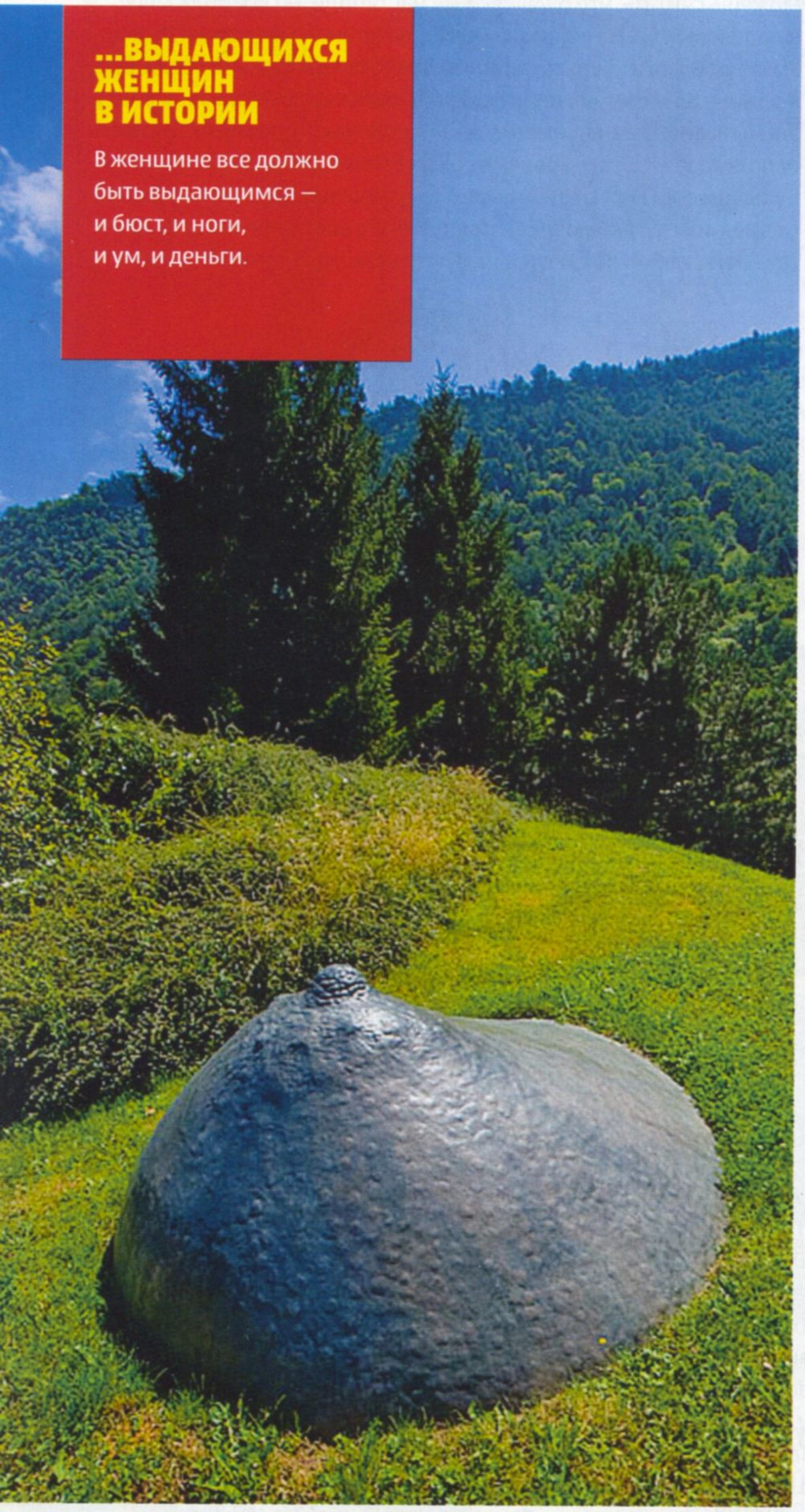
Adidas: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Anna Sosnovska: ул. Гарматная, 18, оф. 5, www.anns.com.ua http://www.anns.com.ua
Aubade: "Старый Пассаж", ул. М. Заньковецкой, 3/1; "Галерея білизни", ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская/Бассейная, 1-3/2
Azzaro: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2
Bally: ул. Крещатик, Пассаж
Blinde: Evroптика, ТЦ "Глобус", 3-я лин., 2-й эт.
Cher Michel Klein: Svastie, ул. Грушевского, 4
CK Jeans: Calvin Klein, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
C.P.Company: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2
D&G: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Diesel: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Dim: "Старый Пассаж", ул. М. Заньковецкой, 3/1; "Галерея білизни", ТЦ "Арена-Сити", ул. Красноармейская/Бассейная, 1-3/2
Dior: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Erickson Beamon: Svastie, ул. Грушевского, 4
HTC: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Jean's Paul Gaultier: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
J. Philipp: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2
KoKa, katya boulakh: дизайн-студия: ул. Московская, 41/8, оф. 81; 80676892413 www.topok.com.ua
Lagerfeld: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2
Maison Martin Margiela: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Mexx: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Pilgrym: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Pierre Clarence: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2
Porshe Design: Adidas, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Princesse Tam Tam: "Старый Пассаж", ул. М. Заньковецкой, 3/1; "Галерея білизни", ТЦ "Арена-Сити", ул. Красноармейская/Бассейная, 1-3/2
Ray Ban: Evroптика, ТЦ "Глобус", 3-й лин., 2-й эт.
Stones: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2
Vespa: Adidas, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
"Бомонд": ул. Гетьмана, 6
Бутик "Герлен": ул. Городецкого, 17/1
"ЖАН": ул. Б. Хмельницкого, 17/52а
"Роксолана": ул. Б. Хмельницкого, 36
ЦУМ: ул. Б. Хмельницкого, 2
Sun City: Гидропарк, о. Долобецкий, пляж "Венеция"; 80672401905

Epidem.ru Journal-plaza.net

7 САМЫХ...

...ВЫДАЮЩИХСЯ ЖЕНЩИН В ИСТОРИИ

В женщине все должно быть выдающимся – и бюст, и ноги, и ум, и деньги.



1 С САМОЙ БОЛЬШОЙ ГРУДЬЮ

Напечатать фотографию Нормы Стиц, вошедшей в Книгу рекордов Гиннесса с объемом груди 178 см (нынешний идеал – 90 см), мы так и не решились. Загляни на ее сайт (www.normastitz.com) – поймешь почему. Но в истории, скорее всего, останется не она, а танцовщица кабаре Crazy Horse Виктория фон Крупп. Именно слепок с ее груди вдохновил скульптора Сезара в середине 60-х годов прошлого века на создание серии скульптур диаметром от 20 см до 5 м. Одна из них, отлитая в бронзе (90x236x200 см), стоит в Парке скульптур в швейцарском городке Мартини (на фото).

2 САМАЯ ДЛИННОНОГАЯ

В 2003 году нотариус в присутствии двух свидетелей задокументировал длину ног россиянки Светланы Панкратовой. От наивысшей точки подвздошной кости до пола вышло 1,32 м. С тех пор этот рекорд официально внесен в Книгу рекордов Гиннесса и пока никем не побит. Предыдущий принадлежал англичанке Сэм Стэйси – 1,27 м.

3 САМАЯ УМНАЯ

Даниэла Симидчиева, мать троих детей из Болгарии, имеет пять степеней магистра. Ее IQ составляет 192 балла (средний уровень IQ 100 баллов), чем может похвастаться не более 1% населения Земли. Международная организация MENSA International, объединяющая людей с наиболее высоким уровнем интеллекта, признала Даниэлу самой умной женщиной на планете. У нее такой же IQ, как у Марии Склодовской-Кюри, которая дважды получала Нобелевскую премию по химии. При этом Даниэла не может найти работу. "Люди с более низким уровнем интеллекта имеют другие достоинства, – говорит Даниэла. – Например, они могут лучше продавать себя".

4 САМАЯ МОГУЩЕСТВЕННАЯ

Это не Клеопатра и не Мишель Обама, а королева Виктория (24.05.1819–22.01.1901). С 1837 года она правила Соединенным Королевством Великобритании и Ирландии, а также была провозглашена императрицей Индии. Виктория пробыла на троне больше, чем любой другой британский монарх, – 63 года. В ее подчинении находилось более четверти населения Земли, а эпоха правления совпала с промышленной революцией и периодом расцвета Британской империи. Браки ее детей и внуков укрепили связи между королевскими династиями Европы и усилили влияние Великобритании на континенте.

5 С САМЫМ БОЛЬШИМ ЗАДОМ

Американка Розали Бредфорд была самой толстой женщиной в мире (на фото) – в 1987-м в 43 года она весила 544 кг. Теперь к этому результату мечтает приблизиться Донна Симпсон (40 лет) из Нью-Джерси. Пока в ней 285 кг, но она ставит перед собой цель к 2012 году увеличить этот показатель до 450 кг. Диета Донны – 12 000 ккал в день.

6 САМАЯ БОГАТАЯ

На сегодняшний день самая богатая женщина мира стоит $20 млрд. Это 54-летняя Кристи Уолтон, вдова наследника империи крупнейшей розничной сети Wal-Mart Джона Уолтона, который разбился на самолете в 2005 году. С такими деньгами госпожа Уолтон могла бы поселиться в любом райском уголке, но она предпочитает жить с сыном Люком в городке Джексон штата Вайоминг (где три с половиной улицы и один "Бургер-Кинг"). Всего на полмиллиарда от нее отстает сестра покойного – Элис Уолтон.

7 САМАЯ ПЛОДОВИТАЯ

Жена Федора Васильева из российской Шуи между 1725 и 1765 годами родила 69 детей. Согласно записям, относящимся к 1782 году, крестьянка рожала 27 раз – 16 раз двойняшек, 7 раз тройняшек и четыре раза по четыре близнеца, только двое из детей не дожили до взрослого возраста. При этом история не сохранила даже имени этой матери-героини. Из наших современниц наиболее плодовитой матерью считается чилийка Леонтина Альбина (род. в 1921 г.), которая в 1943-1981 гг. родила 55 детей. В результате первых пяти беременностей у нее рождались тройни, причем исключительно мальчики. ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net